

Индекс 73035



1 ч. ложку цветков черемухи залить 200 мл холодной кипяченой воды, настоять в течение 8 часов, процедить.

Применять в виде примочек на глаза при воспалении слизистой и при конъюнктивите.

БУДЬ ЗДОРОВ!

№6
2003

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ

Дети и компромисс

Варикоз без скальпеля

Меня лечит глина

Новый взгляд на аденому

**Любовь –
это сильный наркотик**



НАСТОЯЩИЙ СПОРТСМЕН

Фото Николая Ницона

Ежемесячный журнал
№6 (120), июнь, 2003 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель
Стив Шенкман

Директор
Борис Шенкман

Зам. директора
Ян Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Андрей Ильницкий
Владимир Найдин
Нина Самохина
Галина Шаталова

Зам. главного редактора
Алла Юнина

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редакторы
Елена Травникова
Татьяна Яковлева

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Анна Гончарова

Художественный редактор
Нина Суровцова

Верстка
Сергея Соколова

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
К.Земскова и
А.Гончаровой

© "Будь здоров!", 2003 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

ЕВГЕНИЙ СМЕРНОВ Хотите быть лидером?	3
ТАТЬЯНА САХАРЧУК Уважаемая прабабушка	5
ВАСИЛИЙ КАПРАЛОВ Исповедь хирурга, отказавшегося от скальпеля	9
ЭММА МЕДВЕДЕВА Еда, которую мы выбираем	16
ЮРИЙ КОНЕВ Отравиться можно даже ягодами	21
СЕРГЕЙ ДЕМКИН Летние заболевания глаз	24
ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА Проблема мужского климакса	30
ВАЛЕНТИН РЕБРОВ Заболел пищевод	34
ЮЛИЙ ДРАГОМИРЕЦКИЙ Достаньте грушу из-под земли	37
ГАЛИНА МЕСНЯНКИНА Меня лечит глина	40
Поможем друг другу	44
Консультация специалиста	46

Адрес редакции:

Москва, 127018
Суцеский вал, д.5
строение 15

Телефоны: 973-07-30
926-13-56
Факс: 973-07-30

Наши банковские
реквизиты:

расчетный счет
№40702810200000000153
в "АГР-Банк" (ОАО),
г. Москва
БИК 044552632
корр. счет
№30101810400000000632
ИНН 7729081593

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

Редакция приветствует
перепечатку материалов
журнала.
Ссылка на источник
обязательна.

Приглашаем
распространителей.

СЕРГЕЙ ДЕМКИН

Любовь — это сильный наркотик48

НИНА САМОХИНА

Братья по крови53

ИРИНА МЕДВЕДЕВА, ТАТЬЯНА ШИШОВА

Воспитание — это компромисс59

ОЛЕГ ГРИБКОВ

Кем быть?63

Коэффициент эрудиции69

Без подробностей70

НИНА САМОХИНА

Атипичная пневмония. Что делать?73

ДМИТРИЙ МАКУНИН

За что такие муки?74

ВЕРА КОЗЛОВА

Травы, обновляющие жизнь78

ЕЛЕНА ТРАВНИКОВА

Цветет черемуха80

ГЕНРИХ ГЕЙНЕ

Теперь куда?84

СЕРГЕЙ МАЛИНИН

Часовой любви Генрих Гейне86

Заканчивается подписка на журнал **"Будь здоров!"**
и на приложение **"60 лет — не возраст"**

на 2-е полугодие 2003 года

Подписные индексы:

"Будь здоров!" — 73035

"60 лет — не возраст" — 79922

Каталог "Роспечати", стр.82 (для Москвы — стр.101)

У нас самая низкая подписная цена
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья

Евгений Смирнов

опыт

ХОТИТЕ БЫТЬ ЛИДЕРОМ?



Два человека разговаривают друг с другом. Понаблюдав за ними, почти всегда можно определить, кто из них лидер. Он направляет мысли собеседника, он более активен и красноречив. Бывает, конечно, и иначе: оба собеседника общаются на равных. Но чаще все-таки один из них ведущий, второй — ведомый.

Если кому-то не нравится быть ведомым, может ли он переломить ситуацию? Уверен, что да. Правда, для этого нужна воля, а люди рождаются с разным количеством воли. Как правило, ее не хватает. Но это не страшно, потому что волю можно усилить, используя некоторые простые приемы

Станьте интересным рассказчиком

Для того чтобы завладеть чужим вниманием, надо быть достаточно эрудированным человеком и в разговоре уметь брать инициативу на себя.

- Читайте как можно больше. Выписывайте в дневник высказывания, которые вас заинтересовали, и пробуйте пересказать их своими словами.

- Учитесь интересно рассказывать. Застенчивому человеку бывает трудно произнести тост, описать интересный эпизод из своей жизни, рассказать анекдот. Попробуйте преодолеть этот барьер. Сначала оттачивайте свое мастерство в одиночестве, потом рискните рассказать занятую историю близкому другу. Постепенно расширяйте аудиторию слушателей. Вполне возможно, в вас дремлет прекрасный рассказчик.

Научитесь наблюдать

- ♦ Наблюдайте за лидерами. Старайтесь понять, каким образом им удастся удерживать внимание окружающих.

- ♦ Попробуйте определить, кто из ваших знакомых соответствует вам по силе воли. В общении с ними вам легче будет проявлять свои лидерские качества.

- ♦ Ведите дневник. Это поможет

Эти нехитрые приемы очень помогли мне, когда пришлось взять на себя управление коллективом в 40 человек. Я приобрел уверенность, способность вести людей за собой и без труда управлять беседой — по всяком случае, когда считаю это нужным.

вам анализировать разные ситуации и соразмерять свои силы.

Голос — инструмент воздействия

Значение голоса, его тембра и интонаций трудно переоценить. Проверено: низкий тембр производит более сильное впечатление на людей, чем высокий. Казалось бы, тембр дается человеку от природы, его не переделаешь. Но это не совсем так. Каждый из нас может несколько понизить или повысить тембр своего голоса.

- ◀ Любую фразу можно произносить со скрытым вопросом: «Пойдем в кино?», а можно более уверенно: «Пойдем в кино!». Интонации волевого человека чаще бывают не вопросительными, а утвердительными.

- ◀ Чтобы сделать свой голос более сильным, нужно укрепить голосовые связки. Для этого полезно читать вслух, петь, громко разговаривать.

- ◀ Чтобы сделать голос более красивым, надо расширять его частотный диапазон. Для этого можно копировать чужие голоса, читать вслух пьесы за разных героев.

- ◀ Чтобы придать голосу уверенность, надо его тренировать — говорить четко, внятно, ясно.

Старайтесь доводить все намеченные дела до конца. Для воспитания воли нет ничего хуже, чем незавершенность.

Татьяна Сахарчук, кандидат
медицинских наук, пульмонолог

НАРОДНАЯ
МЕДИЦИНА

Уважаемая прабабушка



У современной научной медицины есть прабабушка. Как бы врачи ни гордились своим образованием, научными открытиями и достижениями, все они — прямые потомки народных целителей. Ведь когда-то иной медицины просто не было.

Сейчас оба этих направления существуют параллельно. Они часто противостоят друг другу, а иногда друг друга поддерживают, дополняют. Как же исторически складывались их взаимоотношения?

Прежде чем стать классической, народная медицина долго училась, набиралась знаний в средневековых университетах. Первым европейским медицинским учебным заведением считается школа в южно-итальянском городе Салерно, где уже в XI-XII веках преподавание велось на высоком уровне. В Россию классическая медицина проникла довольно поздно — в XV-XVI века. До этого даже лекарственные травы продавали в зеленых лавках. Страна была огромной, дороги — плохими, народ — бедным, и в отдаленных деревнях медицинскую помощь даже в XVII веке продолжали оказывать местные целители.

Народная медицина тоже не стояла на месте, но развивалась она медленно, поскольку всегда была более привержена традициям. Кроме того, ее оттесняла классическая медицина. Целители старели и умирали, и их опыт зачастую утрачивался.

Что принято называть народной медициной сейчас? Сведения по диагностике и лечению, полученные эмпирическим (опытным) путем и передающиеся из уст в уста (их стали записывать и печатать сравнительно недавно). Это опыт врачей-целителей, не имеющих специального образования.

Есть еще и знахарская медицина. Ее характерной чертой является то, что опыт по лечению держится в тайне и передается только членам семьи или ученикам. Это делается не всегда по коммерческим соображениям. Знания могут давать человеку более высокий статус в окружающем обществе.

Существуют и другие течения в медицине, которые нельзя отнести ни к классической европейской ме-

дицине, ни к народной. В отличие от народной, они представляют собой целостные системы и не передаются устно. Это тибетская медицина, китайская и другие. Истоки существования этих течений — древние самобытные культуры, основанные на философии, отличной от европейской. Они возникли раньше европейской науки и развивались изолированно от нее.

Представления целителей о болезнях более примитивны, чем у классических врачей. Народная медицина не использует научный эксперимент, не прибегает к статистическому анализу результатов для доказательства эффективности своих методов. Сами методы народной медицины бывают совершенно неприемлемыми, а иногда и просто дикими для современного врача (например, заговоры, оставшиеся от язычества, или молитвы — привнесение христианских традиций). Казалось бы, у народной медицины столько слабых сторон! И необразованна она, и наивна. И тем не менее до сих пор не потеряла своего значения. Даже наоборот, накопленные ею знания используются все чаще. Бывают ситуации, когда мы, самоуверенные врачи, только разводим руками, а наша мудрая прародительница потихоньку дело исправляет. Как ей это удастся?

Да, народная медицина основана на личном опыте целителей, не вооруженных современной медицинской техникой. Но именно это позволяет им выработать такую наблюдательность, которую загруженные работой дипломированные врачи не могут развить у себя. Целитель руководствуется интуицией, прислушивается к природе. Он не

обременен теоретическими знаниями, которых ему, конечно, не хватает, но некоторое преимущество он получает и из этого. Его мысль не ограничена категорическим постулатом: «Этого не может быть, потому что не может быть никогда». Ему важен результат. В отличие от врача, он может даже восхищаться непознаваемостью тайн природы.

Действительно, есть много хороших работающих народных методов лечения, эффективность которых пока объяснить не удастся. А если сам целитель старается обосновать свой метод, его попытки зачастую бывают столь беспомощны, безграмотны и нелепы, что отпугивают врачей и отбивают желание воспользоваться ценным опытом. Когда-нибудь, возможно, наука найдет объяснение всем методам народной медицины. Пока же можно засвидетельствовать: поскольку в целительстве часто используется мало обработанное растительное или животное сырье, методы народной медицины действуют медленнее, но мягче, не дают совсем или дают меньше побочных эффектов.

Надо сказать, что в настоящее время отношение большинства врачей к народной медицине уважительное, но не однозначное. С од-

ной стороны, все-таки это многовековой опыт народа. И результаты есть. Поэтому издаются справочники по народной медицине, ее методы изучаются. Но, с другой стороны, у врачей есть и настороженность. Я бы, например, никогда не решилась снижать высокую температуру ваннами с холодной водой. Опасалась бы осложнений и экспериментировать на людях не стала. И мне еще не встречался ни один дипломированный врач, который бы этот метод использовал. Мне кажется, что жаропонижающие средства в такой ситуации гораздо менее опасны, только прибегать к ним надо не всегда.

Хотя у народной медицины есть неоспоримые успехи, возможности ее все же ограничены. И когда целитель превышает свои полномо-

♦ СОВЕТЫ ДОКТОРА САХАРЧУК ♦

В своей практике я, конечно, руководствуюсь знаниями, полученными при изучении классической медицины, но часто рекомендую своим пациентам и народные средства. Хочу напомнить некоторые простые рецепты:

1. При вирусных инфекциях, острых бронхите и пневмонии — обильное питье с малиной, медом, липовым цветом.
2. При ознобе в случае ОРВИ — на сухие ноги надевать шерстяные носки с сухой горчицей.
3. При кашле растереть детям грудную клетку медицинским скипидаром.
4. В качестве отхаркивающего средства для взрослых: сварить луковицу в двух стаканах молока. Выпить это молоко за день.
5. При вирусной инфекции и кашле натирать на ночь нутряным свиным салом верхнюю часть грудной клетки. Предварительно для расширения пор растереть грудь водкой или спиртом. После процедуры надеть шерстяной свитер или обмотаться шерстяным платком.

чия, он может нанести вред пациенту. Вспоминаю рассказ моей матери, хирурга с большим опытом и стажем, работавшей в Подмосковье, об одном таком случае. Это было в 50-х годах, в деревне. У 17-летнего юноши заболел живот. Местная целительница решила, что это опущение желудка, и обещала вылечить. Она поставила больному на живот большой чугунный горшок, предварительно вытянув из него воздух факелом (на манер огромной медицинской банки). От этого ему стало хуже. Когда родственники наконец решили отвезти его в районную больницу, дело было уже совсем худо. В полутьме рентгеновского кабинета сгорбившегося, осунувшегося паренька, с трудом переставлявшего ноги, моя мама приняла за 70-летнего старика. Его надо было срочно оперировать. Мама рассказывала мне, что тогда, на операции, впервые видела такой страшный аппендикс — круглый, синий, величиной с кулак. Он чудом не разорвался, и парня еле удалось спасти.

Но я знаю и другие случаи, когда мудрые и умелые народные целители помогали пациентам лучше, чем представители официальной медицины.

Так что же все-таки выбрать? Куда пойти, если нужна медицинская помощь? Думаю, что с диагностикой в большинстве случаев лучше справляется классическая медицина. Ее специалисты обладают знаниями анатомии и физиологии, имеют большой

опыт в своей области. За официальной медициной — опыт больших ученых, обобщенный в институтских учебниках. Кроме того, официальная медицина имеет на вооружении сложную аппаратуру, лабораторные исследования, все последние достижения науки.

К классической медицине надо прибегать не раздумывая и тогда, когда речь идет о необходимости срочного оперативного вмешательства, об интенсивной, реанимационной терапии. Одним словом, когда медлить нельзя.

Народные же средства хороши для профилактики и для длительного лечения. Незаменимы они и для выхаживания больных в домашних условиях. Полезны в тех случаях, когда надо снять симптомы заболевания (температуру, боль, поднявшееся артериальное давление, умеренно повышенный сахар крови и т.д.). Мягко действующие народные средства хорошо зарекомендовали себя и в лечении хронических заболеваний. Некоторые целители прекрасно умеют и пере-

ломы сопоставлять, и вывихи вправлять, и лечебный массаж делать.

Современные врачи, придерживающиеся широких взглядов, умело сочетают лекарственную терапию с народными средствами. И это замечательно. Не грех иной раз прибегнуть к помощи уважаемой прабабушки...



Василий Капралов,
кандидат медицинских наук

ВРАЧ

Исповедь хирурга, отказавшегося от скальпеля

В прошлом номере мы познакомили читателей с Василием Никитичем Капраловым, хирургом с тридцатилетним стажем. В результате многолетних наблюдений и экспериментов он пришел к выводу, что многие болезни, которые традиционно лечат только оперативным путем, можно преодолеть, не прибегая к скальпелю. Это касается, в частности, варикозного расширения вен

Змейки на ногах

Трудно найти болезнь более распространенную, чем варикозное расширение вен. Достаточно летом окинуть взглядом пляж, чтобы убедиться в этом. Синие расширенные вены очень заметны на ногах женщин и мужчин, пожилых и совсем молодых. По форме они чаще всего бывают похожи на змейки, но встречаются и другие виды: спираль, веретено, да-



Фото Сергей Ярава

же переплетение жгутов. Я наблюдал и такую необычную форму: вздувшиеся вены выглядели как мелкие комочки, напоминающая ткань букле.

Варикоз нижних конечностей — это не только косметический дефект, но и предвестник серьезных

Продолжение. Начало в N5 за 2003 г.

патологий. Начинаясь с расширения малых подкожных вен, он приводит к расширению и воспалению более крупных сосудов, что сопровождается серьезными болезнями. Варикоз часто осложняется тромбофлебитом (воспалением вен с образованием тромбов), который при отсутствии правильного лечения приводит к трофической язве или рожи-стому воспалению. А оно, в свою очередь, способствует повреждению лимфатических сосудов, сопровождающемуся развитием слоновости (плотный большой отек), которую лечить очень трудно. Чтобы не допустить осложнений, врачи часто прибегают к операции. Они направляют усилия не на то, чтобы устранить истинные причины патологии, а на усовершенствование хирургических операций. Такой подход вызывает во мне глубочайший протест. Я считаю его не только не гуманным, но и непрофессиональным, поскольку он не учитывает возможностей человеческого организма, его огромных резервов восстановления.

С чего начинается варикоз? Многие замечали: если целый день простоять на ногах, к вечеру они отекают. Это происходит из-за того, что подкожные вены не успевают обеспечивать отток крови. Если ситуация повторяется изо дня в день, то вскоре вены расширяются. Даже незначительное расширение малых вен является сигналом того, что во всех их слоях появились деструктивные изменения. В одних местах стенки вены уплотняются, в других — утолщаются, в третьих — истончаются, из-за чего при малейшем внешнем воздействии может возникнуть кровотечение.

При варикозном расширении

вен кожа в области внутренней поверхности голени бледнеет, начинает шелушиться, а потом и зудеть. Появляются расчесы и, как следствие, формируется язва. Кожа вокруг язвы иногда мокнет, иногда остается сухой. В дальнейшем проблемы нарастают.

Большая роль малых вен

Вне зависимости от формы варикоза лечат его у нас одинаково. Сначала назначают мази типа гепариновой, физиотерапевтические процедуры, советуют носить эластичные бинты или антиварикозные колготки. Как правило, это не дает стойкого улучшения. Ноги болят, «шишки» не исчезают. Затем врач, действуя по схеме, предлагает операцию по иссечению вен. Как правило, никто не пытается изменить ситуацию другим способом, больного не расспрашивают о том, как он питается, как работает его кишечник. Основная забота врача — упредить опасность венозного кровотечения. И это понятно: оно может оказаться серьезным, потому что нередко возникает внезапно, например во сне. Из-за медленного тока крови из вен организм не сразу реагирует на ее потерю, которая может быть очень значительной.

Чтобы оградить больного от такой опасности, синюшные шишки удаляют. Особенно радуются этому женщины — ноги снова становятся красивыми. От одного этого у них улучшается самочувствие. К сожалению, радость длится недолго, и вскоре прежние симптомы возвращаются и беспокоят еще сильнее.

По моему глубокому убеждению, варикозу скальпель противопоказан. Сама структура ткани — многослойная, мягкая. Разрыв в одном месте мгновенно вызывает «цепную реак-

цию» в прилегающих тканях — как при спуске петель на капроновом чулке.

Помню невеселый разговор с молодой женщиной. Шесть лет тому назад она обратилась к хирургу с начальными симптомами варикоза — тот назначил гепариновую мазь. После ее применения боли стихли, но вены вздулись еще больше. Через два месяца была сделана операция — удалены подкожные вены. А через четыре года в ноге возникли боли, которые стали постоянными. Осматривая больную, я обнаружил резкий отек всей ноги, причем при пальпации по ходу глубоких вен боли были особо выраженными. То есть болезнь осталась, исчез лишь наиболее заметный ее симптом.

Подкожные вены выполняют ответственную функцию, непосредственно обеспечивая отток крови от кожи, подкожной клетчатки и через коммуникационные вены доставляя ее в глубокие вены.

Что происходит после удаления подкожных вен? Сначала больные, перенесшие операцию, ощущают тяжесть в ногах, у них появляются отеки, и в болезненный процесс вовлекаются более массивные вены. Как можно назвать иссечение подкожных вен радикальным лечением, если весь организм от макушки до пят пронизан ими? Подкожных вен сотни, тысячи, и все они переплетены между собой.

Сейчас насчитывается около трехсот видов операций, устраняющих дефекты варикоза, однако ни одна из них не дает полной гарантии излечения. Как я уже сказал, сложность заключается в том, что сама венозная подкожная система слишком нежна по своему анатомическому строению и очень чувствительна к внешнему воздействию.

Причина болезни — зашлакованность организма

За более чем двухтысячелетний период лечения варикоза нижних конечностей выдвинуто около сотни теорий, объясняющих причины его возникновения. К сожалению, ни одна из них не стала основой для разработки надежного и перспективного способа лечения болезни. Мне ближе механическая теория возникновения варикоза, согласно которой расширение вен развивается из-за чрезмерных физических нагрузок. Имеются в виду не только динамические, но и статические нагрузки, возникающие при беременности, ожирении, запорах, длительном стоянии на ногах. Они приводят к тому, что стенки вен теряют свой первоначальный тонус. Исследователи объясняют это слабостью соединительно-тканых и мышечных элементов венозной стенки и расстройством иннервации вен.

В пользу механической теории свидетельствует и тот факт, что варикозные вены появляются чаще в том месте, которое наиболее подвержено внешнему воздействию. Например, на нижней трети голени. Поэтому и язва появляется именно в этом месте, а не на бедре или верхней части голени.

Кому в первую очередь угрожает варикоз? Тем, у кого есть наследственная предрасположенность к болезням вен. Но это только один из факторов риска. Не меньшую роль играют зашлакованность организма и ожирение, особенно в сочетании с чрезмерными физическими нагрузками. Если у человека к тому же есть деформации позвоночника и он страдает запорами, то опасность варикоза сильно повышается. В та-

ком случае необходимо применять методы профилактики.

В качестве профилактики часто рекомендуют носить стягивающие повязки. Я считаю это в корне неправильной мерой, поскольку сдавливание вздувшихся вен ничего, кроме вреда, не приносит. Кожа при этом не дышит, а все, что не дышит, — отмирает. Все шлаки, токсины, микробы и слизь растворяются в коже и всасываются обратно в организм.

В борьбе с варикозом на первом месте должны быть не мази, не эластичные бинты и не скальпель, а диета, очищение организма и применение природных средств лечения.

Людям с расширенными венами нужно решительно отказаться от плотной пищи, перейти на овощные супы, соки, кисломолочные продукты. И обязательно следить за стулом. Запор опасен при венозной патологии. Напряжение брюшной стенки может привести к ухудшению состояния, особенно если началось воспаление вен (тромбофлебит).

Ближайшие родственники варикоза

Тромбофлебит очень часто сопровождает варикозное расширение вен. Если на фоне «змеек» и «спиралей» синюшного цвета появляется полоса красно-розового цвета, болезненная на ощупь, то скорее всего воспалилась глубокая вена. Если нога отекает и воспалена, то необходим постельный режим или, по крайней мере, пребывание в течение нескольких часов в положении лежа с приподнятой ногой. Это поможет снять отек, который сдавливает вены и артерии, и обезопасить себя от развития гангрены, когда мертвеют ткани и встает вопрос об ампутации.

Почему у нас так много больных с

хронической сосудистой патологией ног? Потому что мало кто придает значение здоровому образу жизни, правильному питанию. Собственно, и врачи обычно не дают таких рекомендаций. Недавно я консультировал одного предпринимателя, страдающего варикозом. Где только он не лечился! И в платных клиниках, и на зарубежных курортах. И нигде ему не сказали, что в первую очередь надо избавиться от запоров и избегать сауны и горячих ванн. Постепенно варикоз у него осложнился тромбофлебитом, который грозил перерасти в рожистое воспаление кожи нижних конечностей, а оно нередко приводит к слоновости.

При неблагоприятном течении болезни вен выстраивается такая цепочка осложнений: варикоз — хронический тромбофлебит глубоких вен с обширными язвами — дерматит — рожистое воспаление — слоновость. Чтобы не допустить угрозы этих опасных осложнений, надо вести решительную борьбу со шлаками. Для этого я рекомендую пить отвары потогонных и мочегонных растений в большом количестве и одновременно назначаю аспирин. При таком лечении вредные вещества вымываются из организма вместе с потом и мочой.

По моему мнению, хронический тромбофлебит лучше лечить дома, чем в больнице, прибегая к испытанным средствам нелекарственной терапии. Кроме активного питьевого режима, предлагаю делать аппликации травяного отвара на больную ногу. Воздействие трав активизирует нервную, кровеносную, гормональную и иммунную системы, благодаря чему из собственной «аппетчки» организм выделяет особые вещества, которые и являются са-

мым ценным лекарством. Кожу я считаю первым помощником в выведении шлаков и ослаблении воспалительного процесса.

Не будьте всеядным!

Как-то участковый терапевт попросил меня осмотреть тяжелую больную с сердечной недостаточностью и заболеванием вен ног. Женщина была тучной, ноги — резко отекающие. На внутренней поверхности левой ноги от стопы до самого паха проступали полосы багрового цвета, при пальпации по ходу воспаленных вен возникала острая боль. Паховые лимфатические железы воспалены, температура повышена до 38 °С. Несмотря на тяжелое состояние, дочь настояла, чтобы ее оставили дома.

Для начала надо было уточнить диагноз. Терапевт считал, что у больной стенокардия покоя. Я видел, что основная ее проблема — зашлакованность организма, осложнившаяся стенокардией покоя и обострением хронического тромбофлебита глубоких вен ног. Я рекомендовал постельный режим с приподнятым положением ног и аппликации на ноги. Необходимо было ликвидировать запоры и перейти на легкое диетическое питание.

В качестве лечения я предложил перейти на овощные соки, некипяченую отстоянную воду, однопроцентное молоко, чай с малиновым вареньем и медом, исключив другую пищу. Назначил аспирин два раза в день и 2-3 дольки чеснока.

Аспирин снимает воспаление и боль, разжижает кровь, помогает предупреждать инфаркты и инсульты, особенно у пожилых людей. Но принимать его можно не всем. При повышенной кислотнос-

ти желудочного сока (склонности к гастриту и язве) лучше заменить его эскузаном. Перед приемом аспирина надо растолочь и растворить в теплой воде. Принимать после еды. Чеснок и мед, как известно, очищают организм от шлаков, а молоко как мочегонное средство помогает изгнать их. Ну а малиновое варенье — проверенное народное средство для выведения шлаков через кожу.

Через неделю участковый врач удивленно спросил меня: «Доктор, чем вы ее лечили? Она уже бежит». Правда, до полного выздоровления было еще далеко — такой зашлакованный организм надо очищать годами.

Я убежден, что большинство наших недугов возникает из-за неправильного обмена веществ как следствия всеядности. Много ли вы видите вокруг себя стройных, подтянутых людей среднего возраста? Большинство к 50 годам уже обзаводятся животиками, и это воспринимается как нормальное явление. Когда у кого-то поднимается температура, он старается во что бы то ни стало сбить ее, а когда вырастает живот — никаких мер не принимает. Гораздо правильнее поступать наоборот: бороться не с температурой, являющейся защитной реакцией организма, а с отросшим животом — признаком нарушения обмена веществ.

Вены можно спасти в начальной и средней стадии заболевания. Что же касается запущенных случаев, когда вены становятся змеевидно-кудрявыми, то, к сожалению, здесь без операции не обойтись. Не допускайте этого, ведь, как и другие болезни, варикоз легче предупредить, чем лечить.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВАРИКОЗА

Советы доктора Капралова

Прежде всего необходимо ежедневно осматривать свое тело, особенно ноги, чтобы вовремя заметить признаки неблагополучия. Диагноз ставят в положении стоя, когда подкожные вены набухают.

При варикозном расширении вен вначале становятся заметными довольно тонкие сосуды на голени или бедре. Болей нет, но к вечеру нарастает усталость ног. Затем начинают отекать стопы и голени. После ночного отдыха отеки обычно проходят. Со временем появляются более серьезные признаки болезни — шелушение, зуд и дерматит на внутренней поверхности нижней трети голени.

Приступать к лечению надо сразу, при первых признаках болезни. Прежде всего исключите острую и соленую пищу, не носите тугих чулок, носков и тесной обуви. Старайтесь не стоять долго на ногах. Если у вас стоячая работа, то ее придется сменить. Не допускайте нарушения кровообращения при длительном сидении, например при работе за компьютером. Через каждые полтора-два часа вставайте, встряхивая поочередно каждой ногой, поднимая их. Расположитесь так, чтобы ноги были хотя бы немного приподняты в течение 10-15 минут.

Пройдите обследование у гинеколога и уролога — возможны воспалительные процессы в области малого таза. Вовремя лечите запоры, геморрой.

Чтобы не допустить гибели мышечных и эластичных волокон (что обычно бывает при варикозе) и восстановить тонус сосудов, рекомендую в течение месяца проводить курс лечения с применением аппликаций на основе лекарственных трав, таких как *лесной орех (листья и корни)*, *каштан (плоды и*

листья), *тысячелистник*, *бессмертник*, *кора крушины*, *листья березы*, *желуди*, *кора вербы белой* и другие.

Лечебный отвар готовится из расчета: 1 ст. ложка сухой травы на стакан кипятка (подержать 7-8 минут на слабом огне). Можно сразу взять 5 трав и приготовить отвар в объеме 1 л. (На курс необходимо 3 л отвара.)

Для сохранения и усиления лечебных свойств отвара я добавляю в него медицинский спирт (50 мл на 1 л) и растолченный аспирин (1,5 г на 1 л), а для предупреждения аллергических реакций на коже — 1 растолченную таблетку димедрола (если кожа очень сухая, то 2 таблетки). Такой отвар хранится в холодильнике в стеклянной посуде. Перед применением разовая доза взбалтывается и нагревается на водяной бане.

Аппликацию предваряет легкий массаж. При варикозе ногу массировать не рекомендуется, но в моей методике важно активизировать нервные окончания и капилляры кожи, чтобы раскрылись ее поры и лечебные вещества быстрее проникали под кожу. Массировать надо только поверхность кожи, не надавливая на более глубокие слои. Можно слегка касаться вен, если они не воспалены. Массаж делается в течение 2 минут 2 раза в день — утром и вечером. Нogu при этом нужно приподнять.

Следующий этап — *обезжиривание кожи* для лучшего всасывания лечебных компонентов травяного бальзама. Для этого следует вымыть кожу водой (37°C) с мылом. Очень важно правильно выбрать мыло. Если кожа сухая, подойдет детское мыло, если нормальная — банное, если жирная — хозяйственное.

Затем накладывается аппликация

из лечебного раствора, также подогретого до 37°C. Делается это так. Надо сшить нечто вроде чулок из марли, сложенной в несколько слоев. Такой чулок шьется на всю длину ноги, чтобы предупредить развитие восходящего тромбоза. Чем старше человек, тем у него хуже проницаемость кожи и, соответственно, нужен более тонкий слой марли: двадцатилетнему я кладу компресс из семи слоев марли, а восьмидесятилетнему — из пяти. Пропитав марлю раствором, отожмите ее, но не досуха, а только чтобы жидкость не стекала. Наденьте осторожно этот чулок на ногу, аккуратно расправляя все складки. Если ткань покажется вам сухой, можете дополнительно увлажнить раствором марлю, наливая его в руку и смачивая марлевый "чулок", надетый на ногу. Сверху наложите бумагу для компресса и прибинтуйте ее сухим бинтом, стараясь не перетянуть ногу. Пожилым людям для профилактики гангрены полезно, смочив бинт, проложить его между пальцами ног и по всей стопе так, чтобы поверхность ноги целиком была покрыта лечебным компрессом.

Аппликация накладывается на 6 часов. Первые 3 часа желательно находиться в постели, приподняв ноги под углом в 45°. Хорошо делать аппликации 2 раза в день — утром и вечером. Первую накладывать в 9 часов утра. После снятия надо ополоснуть ноги теплой водой и перейти к воздушной ванне для кожи, во время которой проводится коррекция функции подкожных вен для восстановления их тонуса. Это делается с помощью такого упражнения: поднявшись на носочки, постоять около минуты и резко опуститься на пятки. Это упражнение выполняется по 30 раз 3 раза в день.

В 21 час накладывается вторая аппликация, которую держат до утра.

Из архива «Б.З!».

О ВАРИКОЗЕ

читайте в

№8-2001 г.,

№12(46)-

2002 г.

Марлю можно постирать и использовать повторно. Если раствор останется, его можно слить назад в емкость.

Когда человек работает, то ему, конечно, трудно делать две процедуры в день. Можно ограничиться одной, вечерней, а утреннюю заменить втиранием лечебного раствора (в течение 4-5 минут). Чтобы он хорошо впитался в кожу, ее предварительно следует слегка помассировать, обезжирить и сразу втирать, пока поры еще открыты. После втирания надо надеть плотно прилегающие хлопковые брюки или колготки. В холодное время — что-нибудь потеплее.

Во время такого курса лечения принимают аспирин (1/2 таблетки 2 раза в день после еды), эскузан (таблетки на основе конского каштана) по инструкции и яблочный уксус по 2 ч. ложки в день, разбавляя его в 50 мл воды.

После окончания курса полезно делать процедуры с яблочным уксусом — его втирают в варикозные вены, предварительно легко помассировав и обезжирив кожу. Хороши и компрессы с яблочным уксусом. Коже сухой и нежной требуются более слабые концентрации уксуса, жирной и грубой — большие. Например, 4%-ный раствор можно применять без разбавления, 6%-ный — разбавлять 1:2, а 9%-ный — 1:3. Со временем концентрацию яблочного уксуса можно повышать, сверяясь со своими ощущениями: жжение должно быть несильным. Если же ни жжения, ни покалывания не чувствуется, значит, концентрация недостаточна.

Продолжение следует

Еда, которую мы выбираем

Приятно сесть за красиво накрытый стол и отведать хорошо приготовленные блюда. Вкусный, разнообразный стол улучшает настроение и возбуждает аппетит. С этим, разумеется, согласятся все. Но вот о том, что такое вкусная еда, представления расходятся. Конечно, о вкусах не спорят. Однако, когда дело касается такой важной области жизни, как питание, обсудить их все-таки стоит

Еда, которую предлагают нам на каждом шагу, постепенно отучает нас от вкуса натуральных продуктов. Жареная до хрустящей корочки пицца с обильным добавлением искусственных ароматических веществ, всевозможные сладости с большим количеством сахара начинают определять вкусовые пристрастия современного человека. Назвать такую пищу здоровой нельзя по многим причинам. Но я хочу обратить внимание на то, о чем, возможно, знают не все. Пережаренная пицца, обильно сдобренная ароматизаторами, и сладости сильно раздражают вкусовые сосочки языка. Со временем их функция снижается, и требуется все больше и больше раздражителей, чтобы ощутить вкус пищи. Постепенно человек теряет способность воспринимать тонкий вкус натуральных продуктов и наконец наступает момент, когда он уже не может обходиться без добавок искусственных веществ.

Вкус надо воспитывать с детства, приучая ребенка к натуральным продуктам без искусственных добавок и большого количества сахара. Впрочем, никогда не поздно изменить свои вкусовые пристрастия на более здоровые. Достаточно несколько дней поголодать или попоститься, чтобы заново открыть для себя многообразие вкуса природных продуктов. И доставить большую радость своему организму.

В этот раз я хочу поговорить о салатах и кашах. К ним часто относятся несерьезно, а то и вовсе пренебрегают ими. Между тем овощи и крупы не только полезны, но и вкусны. По-разному сочетая их, можно придать одному и тому же блюду разные оттенки.

Салаты и винегреты — это кладовая необходимых нам ценных веществ. Кроме того, все овощи, зелень, бобовые, фрукты очищают кишечник, действуя как метла.

Готовя статью, я думала, стоит ли давать в ней рецепты салатов и винегретов? И решила, что лучше рассказать о принципах их приготовления, поняв которые, каждая хозяйка сможет порадовать своих домочадцев вкусными блюдами из овощей и фруктов.

Меня часто спрашивают о том, как сочетаются разные овощи в салатах и винегретах. Полагаю, что, в принципе, все овощи сочетаются между собой, поэтому я рекомендую в винегрет класть не только традиционные картофель, свеклу, соленый огурец и лук, но и горошек, капусту, тыкву, редьку, листья петрушки и укропа — в разных комбинациях. А уж чем больше разных овощей и зелени вы положите в салат, тем вкуснее он будет. Кроме того, в любой салат можно добавлять рис. Он придает ему новый вкус.

Заправлять салаты советую растительным нерафинированным маслом, небольшим количеством сметаны или любым другим кисломолочным продуктом, например кефиром. В заправленный маслом салат можно добавить яблочный или виноградный уксус, лимонный сок, капустный или огуречный рассол.

Для праздничных столов, конечно, больше подойдут изысканные салаты из дорогих экзотических фруктов и овощей. В обычный день можно обойтись салатами попроще, но они обязательно должны быть в ежедневном меню. Случается, что в доме большого выбора овощей нет. Но и в этом случае, проявив немного фантазии, вполне можно порадовать близких оригинальным блюдом. Вот, например, простой рецепт *салата из лука*. Луковицу очистить, порезать, залить кипятком на 1-2 минуты, после чего откинуть на дуршлаг и дать

Пшениная каша с морковью

Один стакан пшена перебрать, тщательно помыть, варить до готовности в двух с половиной стаканах воды. Тертую на крупной терке морковь потушить в сковороде с луком и растительным маслом. Соединить с кашей и довести на медленном огне до полной готовности, посолить, поперчить.

Каша гречневая с овощами

На дно кастрюли уложить свеклу, морковь, лук и чеснок, порезанные соломкой, посолить, добавить специи. Поверх положить гречневую крупу, залить водой так, чтобы она была выше крупы на 2-3 пальца. Варить на небольшом огне до готовности, добавить масло или сметану. Крупу желательно предварительно замочить. Пропорция овощей и круп выбирается по вкусу.

Каша из гороха с пшеном, овощами и сливочным маслом

1,5 стакана лущеного гороха, 0,5 стакана пшена, 3 стакана воды, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, 2 луковицы, 2 моркови, соль, специи

Пшено и горох перебрать, промыть в теплой воде. В горячую подсоленную воду всыпать пшено с горохом, довести до кипения, снять с огня. Снова довести до кипения, добавить рубленый лук, тертую морковь, сливочное масло. Еще раз довести до кипения. Снять с огня и дать настояться с закрытой крышкой 20 минут, подать с укропом.

Вермишель с овощами

1 стакан вермишели, 1 стакан шинкованной капусты, 1 морковь,

2 луковицы, соль, специи, 2 ст. ложки сливочного масла

Шинкованную капусту, рубленый лук, натертую на крупной терке морковь смешать с вермишелью и сразу же залить горячей соленой водой так, чтобы они были только покрыты. Варить 5-6 минут после закипания, непрерывно помешивая. Настаивать 15 минут, предварительно заправив маслом. Можно использовать и другие овощи.

Рис с зеленым горошком и сыром

2 чашки (350 г) риса, 200 г сыра, 2 ст. ложки топленого масла, 1 ч. ложка соли, 4 чашки (950 мл) воды, 6 толченых коробочек кардамона, 6 гвоздик, 200 г вареного гороха, 1 ст. ложка сливочного масла

Промытый рис замочить на 15 минут, дать стечь. Нагреть в кастрюле топленое масло, положить в него коробочки кардамона и гвоздику, через минуту добавить рис и горох, размешать. Влить подсоленную воду, быстро довести до кипения, уменьшить огонь и варить 20 минут под крышкой, не размешивая. Снять крышку и дать избытку воды испариться в течение 2-3 минут. Добавить кубики сыра и несколько кусочков масла, осторожно размешать вилкой. Время приготовления — 30 минут.

Пряный рис

2 чашки (350 г) риса, 3,5 чашки (825 мл) воды, 1 ч. ложка соли, 2 ст. ложки топленого или растительного масла, 1 стручок острого перца, 1 ч. ложка молотой корицы, 1 ч. ложка натертого имбиря, 0,5 ч. ложки тертого мускатного ореха, 3 толченые коробочки кардамона, 3 ст. ложки нарубленной петрушки,

стебель в воде. Добавить соль, специи, растительное масло, перемешать. Получится отличный салат, который к тому же не отнимет много времени у хозяйки.

Если вы привыкли к рафинированной пище с малым количеством клетчатки, овощные блюда могут перегрузить ваш пищеварительный тракт. Поэтому поначалу овощи лучше не нарезать кубиками, а натирать на крупной терке. Начинайте с салатов и винегретов, которые готовят из вареных овощей. По мере привыкания добавляйте в них сырые овощи. Моя семья, например, предпочитает салаты из сырых овощей. Готовя их, я обязательно перетираю нарезанные овощи руками, чтобы структура растений разрушилась. В таком виде они легче усваиваются.

Конечно же, к салатам надо обязательно добавлять белковую пищу. Это могут быть мясо или сыр, творог, рыба, яйца, фасоль, горох, чечевица.

Советую летом всю огородную зелень (петрушку, укроп, сельдерей, молодую ботву моркови, листья хрена и др.) и дикорастущие травы (крапиву, мяту полевую, настурцию, подорожник, манжетку, клевер) засушить впрок, чтобы зимой всегда иметь под рукой. Хранят их в стеклянных банках, закрытых пластмассовыми крышками. Смешав высушенную зелень и измельчив ее на кофемолке или электромясорубке, можно приготовить *травяную муку*. Ее кладут в супы, каши, салаты и готовят из нее отличные приправы с добавлением кориандра, душистого перца и других специй. Я рекомендую съедать 3-4 ч. ложки такой муки в день.

Можно заготовить и *квашеные овощи*. При квашении питательная ценность капусты, свеклы, арбузов

увеличивается за счет образования ферментов, облегчающих ее переваривание.

Специально хочу остановиться на любимом всеми картофеле, который занимает почетное место в нашей кухне. В нем есть витамины (С, группа В, каротин, Е, D, К, РР, U) и минеральные вещества (больше всего калия). Однако чересчур увлекаться им не стоит, так как в нем очень много крахмала. Поэтому старайтесь, чтобы в овощных блюдах, таких как, например, рагу, картофеля было не более 50%. А густоты супов и борщей надо добиваться не за счет картофеля, а за счет других овощей.

В картофеле и других овощах больше всего полезных веществ находится очень близко к кожуре, которую мы немилосердно срезаем. Чтобы не потерять ценные вещества, не чистите молодые морковь, свеклу, кабачки и патиссоны. Достаточно хорошо помыть овощи щеткой и удалить прикреплению ботвы. Фрукты тоже надо есть неочищенными.

Теперь поговорим о кашах. Правильно приготовленная каша — это замечательное блюдо. Крупы — носители энергии, так как каждое зерно, подобно яйцу, имеет зародыш, способный ожить и начать расти даже после долгого хранения. Кроме того, в оболочке зерна много минеральных веществ и витаминов.

Каши, как и вся растительная пища, благодаря содержащимся в них волокнам, продвигаясь по пищеварительной магистрали, очищают стенки пищеварительного тракта от шлаков.

Перед приготовлением крупы надо обязательно замачивать. В этом случае сокращается время варки, что позволяет максимально сохра-

2 ст. ложки сливочного масла

Промытый рис замочить на 15 минут, откинуть на дуршлаг для просушивания. Налить в кастрюлю подсоленную воду и поставить на сильный огонь, чтобы закипела. В другой кастрюле нагреть растительное масло. Вложить туда все пряности, быстро перемешать. Добавить рис и продолжать мешать. Через 1-2 минуты налить кипящую воду, закрыть кастрюлю крышкой и уменьшить огонь до минимума. Не поднимая крышки и не размешивая, варить 15-18 минут. Вынуть кардамон и осторожно перемешать рис вилкой, добавив в него сливочное масло и листья петрушки. Пряный рис можно подавать с любыми овощами. Время вымачивания и сушки риса — 30 минут. Время приготовления — 20 минут.

Рис с овощами

2 чашки риса (350 г), чашка зеленого гороха, чашка стручкового гороха, чашка соцветий цветной капусты, чашка нарезанной моркови, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стручок острого перца, 0,5 ч. ложки натертого имбиря, 1 л воды, 3 нарезанных помидора, 2 лавровых листа, 2 лимона, нарезанных ломтиками, соль по вкусу

Помыть овощи. Вымачивать промытый рис 15 минут, отбросить на дуршлаг, дать воде стечь. Нагреть масло в кастрюле, добавить перец, имбирь, все овощи, кроме помидоров, рис. Перемешать. Залить соленой водой, положить помидоры и лавровый лист. Довести до кипения. Закрыть кастрюлю крышкой и варить на медленном огне, пока рис не впитает воду. Украсить ломтиками лимона.

нить ценнейшие питательные вещества. Даже прославленная ядрица (гречка) при длительном воздействии высокой температуры теряет большую часть витаминов. Поэтому, перебрав и помыв крупу, замочите ее на ночь. Утром варите кашу в этой же воде, добавив масло и посолите. Размокшая крупа сварится буквально за несколько минут. Каша надо варить на воде, а не на молоке, так как молочный белок окутывает каждое зерно, не давая ему развариваться. Поэтому зерно не может отдать все питательные вещества.

Настоящий гимн кашам провозгласил Вильям Васильевич Похлебкин в своей книге "Поваренное искусство и поварские приклады".

Вот выдержка из его книги: «Вообще надо решительно покончить с тем, чтобы каши подавали как гарнир к мясным или рыбным блюдам. Гарниры могут быть только овощны-



ми. Каша же — особый, совершенно самостоятельный вид блюда. И именно поэтому столь важна их заправка. Для гречневой каши заправка должна состоять из сливочного масла, лука, сушеных грибов и крутых рубленых яиц. Лук можно и даже

нужно не пережаривать, а вносить мелко нарезанным в середине кипения в кашу, просто засыпав сверху, не перемешивая ее. Масло и рубленые крутые яйца вносят после полной готовности каши. Лучше всего, если каша, снятая с огня, постоит под крышкой еще пять минут для так называемого "упревания"».

Из каш можно готовить великолепные *оладушки*. В оставшуюся кашу добавьте яйцо, пищевую соду, муку, перемешайте. Сформируйте оладушки и выпекайте их в духовке или пожарьте на сковородке под крышкой, обязательно на небольшом огне. Такие оладьи можно подавать с вареньем или сметаной. Они полезнее и легче перевариваются, чем приготовленные из одной муки. Некоторые мои пациенты так полюбили эти оладьи, что специально варят для них каши.

Очень полезна каша из *просеянной пшеницы*. стакан пшеницы помыть, поместить в тарелку, смочить водой и прикрыть салфеткой из ткани. Через двое суток, как только появятся ростки и корешки длиной около двух миллиметров, перемолоть пшеницу на мясорубке или кофемолке, залить молоком или кефиром, можно добавить мед или варенье. Это вкусно и чрезвычайно полезно.

Не ленитесь готовить салаты и варить каши. Они сделают ваш стол разнообразным, обогатят его необходимыми питательными веществами, зарядят вас энергией. По-разному сочетая овощи или овощи и крупы, вы каждый раз будете получать новое блюдо с нежным вкусом и ароматом.

Юрий Конев,
врач-гастроэнтеролог



Отравиться можно даже ягодами

Пищевые отравления возникают при попадании в организм вместе с пищей ядовитых продуктов бактериальной и небактериальной природы и характеризуются внезапным началом, коротким течением, не передаются от больного человека к здоровому.

К *бактериальным* отравлениям относятся заболевания, вызываемые токсическим действием патогенных микробов, их спор или токсинов, образующихся в продуктах из-за неправильного хранения, перевозки и нарушений технологии производства. Бактериальные пищевые отравления называют еще пищевыми токсикоинфекциями, или пищевыми интоксикациями (если употребляемые продукты содержат токсины микробов). Это, например, ботулизм или стафилококковые интоксикации.

Пищевые отравления *небактериального* происхождения возникают в результате ошибочного потребления продуктов, ядовитых по своей природе (ядовитых грибов, растений, ягод), а также загрязненных ядовитыми примесями. Кроме того, отравления могут быть и при употреблении обычных плодов. Например, горькие ядра абрикосов, персиков, миндаля, вишни содержат глюкозид амигдалин. Под действием ферментов желудочно-кишечного

тракта он расщепляется с образованием синильной кислоты, которая может стать причиной отравления.

Заболеть можно в любое время года, но летом вероятность пищевого отравления увеличивается. Его симптомы настолько очевидны, что распознать их может каждый. Уже через полчаса-час (самое большее — двое-трое суток) после употребления недоброкачественного продукта могут появиться тошнота, рвота, неприятный вкус во рту, понос или запор, боль в животе, как правило, повышается температура. Могут отмечаться головная боль, головокружение. Все зависит от степени отравления.

При легком пищевом отравлении никаких лекарств принимать не стоит, поскольку эндотоксины (бактериальные яды), попавшие в организм, нарушают кишечное всасывание и таблетки только усилят раздражение воспаленной слизистой оболочки желудка и кишечника.

Если возникает рвота, значит, организм сам стремится избавиться от попавших в него с пищей токсинов, поэтому надо ему помочь — сделать промывание желудка. Для этого нужно выпить бледно-розовый раствор марганцовки либо раствор поваренной соли или соды (1 ст. ложка на литр воды). В крайнем случае,

можно выпить 1,5-2 литра теплой кипяченой воды и вызвать рвоту, надавив двумя пальцами или ложкой (естественно, чистыми) на корень языка. Эту процедуру следует проводить в течение первых 6 часов после появления признаков пищевого отравления, при необходимости 3-4 раза. (Если у вас только понос и вы себя чувствуете неплохо, необходимости в промывании нет.)

Если рвота не прекратилась после промывания, постарайтесь успокоиться и расслабиться. Лягте в постель, сделайте несколько глубоких вдохов, а затем пососите во рту кубик льда из замороженного мятного чая. Для приготовления такого чая нужно 2 ч. ложки сухой мяты залить стаканом кипятка, настоять в термосе 5 минут и процедить.

(Надо помнить, что похожая симптоматика может быть при дизентерии, холере, аппендиците. Поэтому, чтобы исключить эти болезни, лучше проконсультироваться с врачом.)

Хорошо сделать клизму с процеженным теплым отваром мяты (0,5 л).

При не очень сильном отравлении, когда вас только мутит, нужно вызвать рвоту искусственно. Так вы освободите желудок от всего, что раздражает его нежную слизистую оболочку. Если и после этого тошнота не проходит, медленно выпивайте каждый час по стакану мятного чая, пока не исчезнут неприятные ощущения.

При остром пищевом отравлении, которое сопровождается поносом и рвотой, следует как можно больше пить — жидкость вымывает из организма микробные токсины. Минимальная доза — 1 стакан каждый час. Пить следует маленькими глоточками, чтобы не вызывать рвоту. Что именно пить, зависит от ва-

шего желания. Можно теплый чай без сахара или просто кипяченую воду. Желательно растворить 1 ч. ложку поваренной соли в стакане кипяченой воды для компенсации потери натрия.

Кроме того, полезны «закрепляющие» *настои зверобоя или коры дуба*. 1 ст. ложку сырья залейте стаканом кипятка, подержите четверть часа на водяной бане, процедите и пейте по 1/3-1/2 стакана 3-4 раза в день. Помогают и *отвары ягод черемухи и черники*.

Если отравление случилось на юге, можно приготовить *отвар зеленого грецкого ореха* или *корок граната* по тому же рецепту, только кипятить его на водяной бане следует полчаса.

Хорошо помогает и *настой из Melissa, цветков ромашки и душицы*. Нужно смешать травы в равных пропорциях, затем 1 ч. ложку сбора залить стаканом кипятка и настаивать в термосе 20-30 минут. Пить по стакану 3-4 раза в день.

От еды при пищевом отравлении лучше воздержаться, хотя бы 24-36 часов. Для воспаленного кишечника лучшее лекарство — покой. Когда срок вынужденного голодания истечет, начинайте есть маленькими порциями каждый 3-4 часа. В первые сутки — кефир с подсушенным белым хлебом, жидкие каши на воде (рисовую или овсяную). На следующий день можно перейти на молочные каши, яйца всмятку, омлет, а затем включить в рацион отварное мясо и рыбу с картофельным или морковным пюре.

Потерю калия поможет восполнить *картофельный или морковный отвар*. Его рецепт прост: 2-3 корнеплода средних размеров натереть на крупной терке, залить 2 стаканами холодной воды, поварить минут

20, процедить, остудить, а перед употреблением немного подсолить. Кроме того, можно сварить без сахара *компот из кураги, изюма и бананов*, которые тоже богаты калием. Фрукты из компота есть не стоит.

Даже после нормализации стула в течение нескольких дней нельзя есть сырые овощи и фрукты, а также пить кислые соки — апельсиновый, грейпфрутовый, томатный.

Особо нужно сказать о лекарствах от диареи, которые вам могут предложить в аптеках, — *имодиум* и *каопектат (аттапульгит)*. Не спешите принимать их. Они временно парализуют гладкую мускулатуру кишечника, после чего боль в животе стихнет и понос прекратится. Но основная причина недомогания — микробы и их токсины, которые организм стремился вывести из желудка и кишечника — останется, и через какое-то время и рвота, и понос могут возобновиться. К тому же имодиум нередко вызывает нежелательные побочные эффекты: сухость во рту, боль и вздутие в животе, головокружение и головную боль, а иногда тошноту и запор.

Если в течение 3-4 дней самочувствие

не улучшилось, продолжают сильные боли, поднялась температура до 39 градусов, необходимо обратиться к врачу. Это следует делать и в таких случаях:

- ◆ если белки глаз и кожа пожелтели, а моча стала темной;
- ◆ если рвота ста-

новится неукротимой, то есть острые позывы к ней длятся более 2 часов, а также когда рвотные массы по цвету похожи на кофейную гущу или в них есть следы крови;

◆ если понос очень частый (10 раз в сутки и больше) или есть следы крови, слизи, гноя;

◆ если глаза запали, во рту пересохло, слюна стала вязкой и клейкой, а выпитая жидкость не удерживается в организме;

◆ если больной не может заставить себя отпить хотя бы глоточек воды, и это состояние длится у взрослых и подростков 10-12 часов, у детей от 6 до 10 лет — 10 часов, у дошкольников 2-5 лет — 8 часов, а у малышей до 2 лет — 6 часов.

Наибольшую опасность пищевого отравления в жаркое время представляют следующие продукты:

● торты, суфле, заварной и сливочный кремы, взбитые сливки, творожные сырки, сырое молоко, купленные с уличных лотков творог и сметана;

● яйца всмятку и непрожаренная яичница-глазунья с жидким желтком, гоголь-моголь из желтков и белков (особенно утиных яиц);

● паштеты, студни, заливные блюда, изделия из фарша, вареная, кровяная и ливерная колбасы;

● подпорченные ягоды, фрукты и овощи;

● салаты и винегреты, разрезанный арбуз, полежавшие в холодильнике какое-то время, то есть все, что невозможно хорошенько разогреть перед употреблением.



Летние заболевания глаз



С наступлением лета увеличивается количество различных глазных заболеваний, в первую очередь инфекционных. Их называют «болезнями грязных рук» и объясняют тем, что в теплую погоду повсюду — в общественном транспорте, в магазинах, на работе и даже дома — возникают благоприятные условия для бурного роста всевозможных бакте-

рий. Они попадают на наши руки, которыми мы и заносим их в глаза. Отсюда совет — почаще мыть руки и пореже трогать ими лицо.

Но среди моих родственников и знакомых нет никого, кто бы не соблюдал правил повседневной личной гигиены. Тем не менее каждый год с приходом лета у многих из них начинаются глазные страдания.

— Почему это происходит именно летом? — поинтересовался я у врача высшей категории Олега Ефимовича Ткачука, который по старой памяти (в прошлом году я был его пациентом) выкроил время для беседы со мной. Он ведет прием в Офтальмологическом центре «МОС-ГЛАЗ».

— Дело не только в грязных руках, — объясняет Олег Ефимович, — хотя это тоже играет свою роль, ведь зимой от бактерий их защищают холод и перчатки. Первопричина значительного роста количества воспалительных заболеваний глаз в начале лета лежит не на поверхности, то есть не на коже, а значительно глубже — в буквальном смысле слова. Иммунная система после зимнего периода не успевает восстановить свой тонус, ее активность снижается. В глазах же, этих входных ворот для проникновения инфекции, в первую очередь возникают различные патологические процессы. Иммунная стража в лице макрофагов оказывается слишком малочисленной, чтобы справиться с полчищами бактерий. А ведь кроме микробов наши глаза атакуют еще и вирусы, и паразитарные организмы (демодекс и хламидии), и патогенные грибки.

Негативно сказываются и ухудшение повседневного рациона (а следовательно, и питания глаз), и возросшая солнечная радиация, вызывающая раздражение слизистой оболочки. Тут очень важно соблюдать гигиену зрения, чего мы, как правило, не делаем. Мы не бережем глаза, заставляя их интенсивно работать по 10-15, а то и по 18 часов в день. Между тем именно в начале лета нужно создать щадящий режим для глаз, обеспечить им полноценный отдых.

Совокупность всех этих негативных факторов и приводит к появлению целого букета глазных заболеваний воспалительного характера: конъюнктивита, блефарита, герпеса, демодекоза, хламидиоза, микоза. Симптомы их во многом сходны: сильная резь, жжение, ощущение инородного тела или песка под веками. Глаза начинают слезиться, конъюнктива краснеет, веки припухают.

Наиболее частым летним заболеванием глаз является **конъюнктивит** — воспаление слизистой оболочки век и глазного яблока. Он бывает аллергическим, инфекционным и сочетанным, когда на первичное аллергическое воспаление накладывается патогенное (болезнетворное) воздействие бактерий.

Аллергический конъюнктивит (или синдром красного глаза) проявляется в острой форме сразу на обоих глазах. Воспаление вызывают разные причины: это и пыльца растений во время цветения, и повседневное употребление некоторых продуктов, содержащих консерванты и различные химические добавки, длительное использование глазных капель, мазей, лекарственных препаратов, косметики. Аллергический конъюнктивит могут вызвать также средства бытовой химии, домашняя, в том числе книжная, пыль, длительное ношение контактных линз.

При аллергическом конъюнктивите следует полностью исключить любой контакт с аллергеном. Если вы не знаете, что именно вызывает болезненную реакцию, воспользуйтесь антигистаминными лекарственными средствами: закапывайте 3-4 раза в день по 1-2 капли антигистаминного лекарства, 2-3 раза в

день принимайте внутрь по 1 таблетке диазолина, тавегила или супрастина.

С инфекционным конъюнктивитом дело обстоит намного сложнее. К сожалению, окулисты в районных поликлиниках часто считают: раз конъюнктивит, значит, бактериальный.

Между тем сейчас бактериальная инфекция в чистом виде почти не встречается и, как правило, проявляется в смешанной форме. Воспаление слизистой оболочки век и глазного яблока может быть вызвано несколькими возбудителями, а не только бактериями. Поэтому в

случае от аллергического, он начинается сначала на одном глазу и только затем поражает другой. Острый воспалительный процесс сопровождается сильной резью, жжением, слезотечением, ощущением песка за веками. Потом прибавляются обильные гнойные выделения, которые стекают через края век на кожу, за ночь накапливаясь на ресницах и склеивая их. Этот гной нужно удалять и обильно промывать глаза кусочком ваты, смоченным в растворе фурацилина или в слабой марганцовке. При этом движения следует делать от наружного угла глаза к носу. И еще один важный момент: ни в коем случае не накладывать на глаза повязку — она создает благоприятные условия для размножения патогенных возбудителей, а также способствует переносу воспалительного процесса на роговицу.

Доктор Ткачук предупреждает, что иногда симптомы конъюнктивита бывают выражены очень слабо: только слегка краснеет слизистая оболочка, а по утрам у внутреннего угла глаза скапливаются в виде комочка гнойные выделения. Однако и в этом случае конъюнктивит обязательно нужно лечить, иначе он может принять хроническую форму. Хронический конъюнктивит периодически обостряется, и тогда в глазах появляются резь и жжение, выделяется большое количество гноя.

При инфекционном конъюнктивите ни в коем случае не следует заниматься самолечением. Не зная причину воспаления, используя не те лекарства, можно вызвать тяжелые и опасные осложнения, и тогда

придется спасать уже сам глаз.

Схемы применения лекарственных препаратов в каждом случае различны, правильно их может выбрать только врач, исходя из результатов анализов. Так, при бактериальных конъюнктивитах помогают антибиотики широкого спектра действия, которые используются наружно и внутрь. При вирусных возбудителях применяется интерферон, зовиракс, интерпан. Но, повторяю, назначить их может только врач.

В число летних глазных болезней доктор Ткачук включает и **блефарит** (воспаление краев век), который обычно протекает в разных формах. При простом **блефарите** в глазах чувствуется зуд, края век краснеют, ощущение заложенности глаз заставляет человека часто моргать. Глаза быстро устают, особенно в вечернее время при искусственном освещении,

острота зрения резко снижается.

К тяжелым формам относятся **чешуйчатый и язвенный блефариты**. При чешуйчатом блефарите края век краснеют и припухают, кожа у корней ресниц покрывается мелкими сухими чешуйками, появляется мучительный зуд в веках.

Язвенным блефаритом страдают

в основном дети и молодые люди. При этой форме заболевания, кроме симптомов чешуйчатого блефарита, наблюдаются и желтые гнойные корочки по краям век у корней ресниц.

— Причины возникновения блефарита, — говорит доктор Ткачук, — многочисленны и разнообразны: хронические конъюнктивиты, тонзиллиты, полипы и аденоиды придаточных пазух носа, кариес, заболевания желудочно-кишечного тракта, глистные инвазии.

В Офтальмологическом центре

совместно с Центральным отделением микрохирургии глаза
Федерального управления медико-биологических и экстремальных проблем при Минздраве РФ проводятся:

- ♦ лечение инфекционных заболеваний глаз: конъюнктивита, блефарита, хламидиоза, демодекоза, герпеса;
- ♦ хирургическое лечение катаракты и глаукомы;
- ♦ исправление близорукости и астигматизма;
- ♦ лазерная хирургия, контактная коррекция;
- ♦ лечение заболеваний сетчатки и зрительного нерва;
- ♦ комплексная диагностика: бактериально-вирусный анализ, грибковый тест, проверка на демодекоз, хламидийный анализ.

☎ (095) 207-40-31, 207-46-81 (м. "Цветной бульвар")

☎ (095) 193-64-11, 196-08-86 (м. "Щукинская")

☎ (095) 954-85-72 (м. "Тульская")

☎ (095) 567-16-69 (м. "Тушинская", Митино)

Лиц. МДКЗ №9854/1313, 9867/1335



нашем Центре при диагностике, наряду с исследованием бактериальной флоры, делаются анализы на вирусную инфекцию, хламидиоз и микоз. Да и сам бактериальный анализ бывает не простой, а сложный: помимо выявления конкретного вида бактерий, с которым мы имеем дело, определяется их чувствительность к антибиотикам, что очень важно для последующего лечения.

У инфекционного конъюнктивита есть характерный симптом. В отли-

Язвенный блефарит часто возникает при анемии, диатезе, обменных и эндокринных нарушениях. Воспалению век способствуют также близорукость, дальнозоркость и астигматизм.

Лечение блефарита — процесс довольно длительный, и проводить его должен только врач. Самолечение, предупреждает доктор Ткачук,

чревато серьезными осложнениями.

Что может сделать сам больной? Следует строго соблюдать правила личной гигиены, исключить из питания острые и жирные блюда, есть побольше овощей и фруктов, снизить ежедневную нагрузку на глаза.

Когда доктор Ткачук перешел к рассказу о еще двух часто встречающихся в это время заболеваниях — герпесе и демодекозе, я поразился, что летних глазных болезней так много.

— Ошибочно полагают, будто глазной **герпес** бывает только в холодное время года. На самом деле он встречается и летом, особенно при перегревании на солнце. Нередко герпесная инфекция дает себя знать на фоне других заболеваний, — говорит доктор Ткачук. — Этот вирус может проявиться на роговце, а также на веках, которые начинают чесаться, а затем на них появляются пузырьковые высыпания.

Эти высыпания ни в коем случае нельзя лечить гидрокортизоном или подобными мазями. Чтобы блокировать вирус, есть очень простой метод, которым я спас глаза многим больным: тщательно тушировать все очаги зеленкой, в том числе и на других частях лица, если там появился герпес. Если же заболевание приняло тяжелую форму, следует провести противовирусную терапию. Для этого подходят самые доступные средства: мазь «Зовиракс» и противовирусные препараты.

Демодекозом (поражение глаза паразитарным клещом демодексом) летом страдают многие люди после 50 лет, у которых ослаблен иммунитет.

Доктор Ткачук обращает внимание на то, что негативные последствия заражения демодексом прояв-

ляются не сразу. Этот клещ начинает активно размножаться с наступлением теплой погоды. Токсичные продукты его жизнедеятельности попадают в конъюнктивный мешок. В результате возникает аллергическое воспаление глаза. Больные демодекозом могут ощущать зуд кожи и в области бровей, лба, крыльев носа, подбородка, а также в глубине слухового прохода.

Некоторые врачи считают, что выявить демодекоз достаточно сложно. На самом деле такой анализ очень прост. Необходимо всего лишь выдернуть по четыре ресницы на верхних и нижних веках правого и левого глаза, а затем поместить их на предметное стекло микроскопа: в окуляре можно увидеть клещей.

Курс лечения от демодекоза, по словам доктора Ткачука, не так уж сложен, но проводить его должен только врач.

Напоследок Олег Ефимович еще раз предупредил, что самолечение глазных недугов чаще приносит вред, чем пользу, особенно когда речь идет об инфекционных заболеваниях. Ведь очень часто у них одновременно несколько причин. Например, конъюнктивит, вызванный попаданием хламидий, может протекать на фоне бактериальной инфекции. И пока не будут подавлены оба возбудителя, с болезнью справиться не удастся. В этом случае необходимо комплексное лечение с помощью антибактериальных и антипаразитарных препаратов.

К сожалению, немало пациентов, занимавшихся самолечением, обращаются к врачу, когда острая стадия уже миновала, а глаз остался недоленным. Учтите: если в течение 2-3 недель воспаление полностью не исчезло, значит, попавшая в

глаз инфекция нашла там себе комфортное прибежище и выгнать ее оттуда весьма сложно. Заболевание стало хроническим.

Еще характерный пример. В последнее время программисты, секретари, бухгалтеры, вообще те, кто много работает с компьютером, нередко жалуются на неприятное ощущение сухости в глазах. Все они страдают от расстройства, которое так и называется — **синдром сухого глаза**. А виноваты в его появлении они сами.

Когда-то у человека воспалился край века или покраснел и начал слезиться глаз. Вместо того чтобы обратиться к окулисту, он занялся самолечением. Болезненные проявления вроде бы прекратились, но через некоторое время появилась эта сухость в глазу, о которой мы говорим. А развилась она потому, что пострадали особые железы, находящиеся у края века.

В заключение несколько общих советов доктора Ткачука.

При возникновении каких-либо болей в глазах необходимо 2-3 раза в день обрабатывать их слабым раствором фурацилина, закапывать по 1-2 капли

альбуцида или левомецитина. Гормональные мази гидрокортизон и дексаметазон не применяйте, так как они не подавляют возможную инфекцию.

Если же через два-три дня болезненные симптомы не пройдут, обязательно обратитесь к врачу-окулисту, потому что самолечение без диагноза заболевания может только ухудшить ваше состояние.

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

— И как мама догадалась, что ты не умылся?

— А я забыл намочить мыло.

♦

— Сколько зарабатывает твой ухажер? — спрашивает отец свою дочь.

— Странно, папа. Он задавал мне тот же вопрос о тебе.

♦

— А у моего папы новая машина! — хвастается маленький мальчик на улице.

— Где же она? Покажи!

— Стоит в гараже, сохнет. Папа всю ночь перекрашивал ее и менял номера.

♦

— Кто разбил окно? — спрашивает бабушка внука.

— Мама. Но виноват папа. Он пригнулся, когда тарелка летела ему в голову.

♦

— Папа, а ты не знаешь, на сколько хватает одного тюбика зубной пасты?

— Не знаю, сынок!

— А я знаю. На всю прихожую, гостиную и половину лоджии.

♦

— Скорее! Помогите! — кричит мальчик, подбегая к соседней ферме. — За моим отцом гонится бык.

— Чем же тебе помочь?

— Вставить пленку в кинокамеру, я не умею.



Проблема мужского климакса

Аденома предстательной железы, иначе называемая доброкачественной гиперплазией предстательной железы (ДГПЖ), — серьезная проблема для мужчин пожилого возраста. Современная медицина предлагает новые методы диагностики и лечения этого заболевания. Об этих методах, а также о причинах развития доброкачественной гиперплазии простаты и ее профилактике рассказывает ассистент кафедры урологии Московского государственного медико-стоматологического университета, кандидат медицинских наук Павел Ильич Раснер

Откуда берется аденома

Прежде всего я попросила Павла Ильича рассказать о причинах развития гиперплазии: связывают ли ученые ее возникновение с воспалительными процессами, половыми инфекциями и другими болезнями, перенесенными мужчиной?

— Над проблемой возникновения аденомы, или ДГПЖ, последнее время работают ученые всего мира, однако причины ее возникновения до сих пор неясны. Доказано лишь, что развитие заболевания не связано с перенесенными в прошлом половыми инфекциями и простатитом. Хотя у многих мужчин хронический простатит сопутствует развитию доброкачественной гиперплазии.

Предстательная железа — орган гормонально зависимый, — продолжил объяснение Павел Раснер. — Поэтому большинство исследователей считают, что ее постепенное увеличение у мужчин, достигших 50-55-летнего возраста, связано с гор-

мональной перестройкой организма, или «мужским климаксом».

Одна из наиболее популярных теорий объясняет возникновение ДГПЖ нарушением баланса половых гормонов — андрогенов и эстрогенов — в ткани предстательной железы, приводящим к замедлению естественного процесса гибели старых клеток и увеличению числа нарождающихся клеток. В результате этих параллельно протекающих процессов железа увеличивается.

— *Гормональная перестройка рано или поздно наступает у любого мужчины. Не означает ли это, что каждый из них рискует получить доброкачественную гиперплазию простаты?*

— Да, гиперплазия очень распространена. И чем старше мужчина, тем больше повышается у него риск заболевания. Многие исследователи даже говорят о неизбежности этой патологии в пожилом возрасте.

По словам доктора Раснера, доброкачественная гиперплазия простаты составляет 36 процентов от

всех заболеваний мужчин старше 50 лет, а к 80 годам — уже более 80 процентов.

По прогнозам социологов, в Европе в ближайшие двенадцать лет число мужчин старше 60 лет увеличится на 25 процентов, а в США к 2050 году их станет 100 миллионов. Следовательно, и число больных ДГПЖ тоже будет расти.

Поговорим о симптомах

При доброкачественной гиперплазии простаты нарушается прохождение мочи по нижним мочевым путям. Из-за этого появляются трудносдерживаемые позывы к мочеиспусканию. Чтобы удовлетворить их, больному приходится вставать ночью, порой по несколько раз. Напряжение струи существенно уменьшается, после мочеиспускания остается ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря.

Это связано с тем, что при гиперплазии простаты просвет мочеиспускательного канала постепенно сужается. Дело в том, что канал проходит через предстательную железу, и растущая простата со временем сдавливает его все больше и больше. Сужению также способствует повышенный тонус гладких мышц простаты и самого мочеиспускательного канала. Если гиперплазию запустить, то резко возрастает риск возникновения острой задержки мочи и, как следствие, развития хронической почечной недостаточности.

Бытует мнение, что при аденоме ослабевает половая функция. На самом деле непосредственной связи между ними нет. У большинства пациентов с расстройством мочеиспускания половая функция остается

нормальной. Нарушения, возникающие в сфере интимной жизни, зачастую имеют психологическую основу. Не случайно говорят, что простата — это второе сердце мужчины. Ее болезни неминуемо приводят к общему дискомфорту, который отражается на здоровье в целом. К тому же о каком сексуальном тонусе можно говорить, когда у мужчины нарушен сон и он постоянно чувствует себя усталым и разбитым?



Павел Раснер (справа) и его руководитель профессор Дмитрий Пушкар используют в работе самую современную медицинскую технику

Всегда ли нужна операция?

Раньше считалось, что аденома лечится только хирургическим путем. Такие операции начали делать уже сто лет назад. Сегодня благодаря новым эффективным препаратам появилась возможность избежать оперативного вмешательства

ства. Тактика лечения зависит от того, на какой стадии заболевание выявлено.

Чтобы поставить точный диагноз, проводят пальцевое ректальное исследование предстательной железы и делают ее УЗИ. Рентгеновскими или радиоизотопными методами оценивают состояние почек и верхних мочевых путей. Помимо этого делают анализ крови для определения уровня особого простатоспецифического антигена сыворотки крови, чтобы убедиться в том, что опухоль доброкачественная. Важно также провести динамическое исследование скорости мочеиспускания (урофлоуметрию) и определить количество остаточной мочи. Наконец, чтобы точнее оценить симптоматику заболевания и лучше понять состояние пациента, ему предлагают заполнить специальный вопросник, который помогает врачу.

Анализ всех полученных данных позволяет выбрать правильный метод лечения — операцию, медикаментозную терапию или просто врачебное наблюдение. Хирургическое вмешательство, уточнил доктор Раснер, требуется лишь в том случае, когда у больного ярко выражены симптомы и патология уже распространилась на почки.

Существует много технологий оперативной коррекции нарушения мочеиспускания, возникающего при ДГПЖ. Кафедра урологии, работающая на базе городской клинической больницы № 50, осваивает и внедряет самые современные методы.

Павел Раснер рассказал о трансуретральной резекции предстательной железы (ТУР). По мировым меркам, такая операция считается «золотым стандартом» лечения доброкачественной гиперплазии. При высокой квалификации врачей риск возникновения послеоперационных

осложнений невелик. Пациенты быстро восстанавливают активность. Большинство ходит уже на первый или второй день после операции.

Многие мужчины опасаются хирургического вмешательства из-за возможного нарушения половой функции, и совершенно напрасно, утверждает Павел Раснер.

— Выздоровление и реабилитация проходят тем быстрее, чем сильнее позитивный настрой больного, чем больше его вера во врача и в успех лечения, — рассказывает Павел Ильич. — Мы устанавливаем доверительные отношения с пациентом, объясняем ему все этапы обследования и лечения, не скрываем степень риска. При этом стремимся разрушить стереотип, будто в результате хирургического вмешательства он превратится в неполноценного мужчину. Операция на простате на половую функцию не влияет, даже когда железа удаляется! А мы удаляем не всю железу — только аденому. Оставшаяся ткань продолжает нормально функционировать.

Когда операция не требуется

Если мочеиспускание больного нарушено не настолько, чтобы ухудшить качество его жизни, врачи предпочитают ограничиться динамическим наблюдением. Это означает, что мужчина время от времени посещает врача, сдает анализы крови, мочи и проходит урофлоуметрию. При необходимости ему назначают медикаментозную терапию.

По словам доктора Раснера, самый популярный в Европе и России препарат, применяемый для лечения ДГПЖ, — *дальфаз*. Это классический представитель группы альфа-адреноблокаторов. Он выпускается в двух дозировках — по 5 и 10 мг для двукратного и однократного приема в

течение дня. Рекламируемые лекарства растительного происхождения, биологически активные пищевые добавки, гомеопатические средства гораздо менее эффективны и, по мнению Павла Ильича, не могут рассматриваться как препараты для лечения гиперплазии простаты.

— Гиперплазия простаты, как мы уже знаем, связана с дисбалансом половых гормонов. Нельзя ли их уравновесить, применяя гормональную терапию? — спросила я Павла Раснера. — Используется же она для предупреждения нарушений здоровья женщин в период менопаузы.

— В последние годы во всем мире отказались от гормонального лечения гиперплазии, потому что оно может спровоцировать развитие злокачественных изменений в простате. А частота рака предстательной железы и так высока — согласно мировой статистике, он встречается у каждого четвертого или пятого мужчины.

Впрочем, мой собеседник признал, что мировая статистика не совсем стыкуется с российской. Подобных заболеваний у нас меньше, но, увы, не потому, что наши мужчины крепче здоровьем, а потому, что продолжительность жизни наших мужчин значительно меньше, чем жителей развитых европейских стран и Америки. А, как мы уже говорили, и аденома, и рак простаты развиваются в основном в пожилом и старческом возрасте.

О профилактике гиперплазии простаты врачи пока не говорят. Стопроцентной гарантии ее предупреждения

В скором времени на базе консультативно-диагностического центра клинической больницы № 50 планируется открыть первый в России кабинет ранней диагностики заболеваний предстательной железы, где, кроме постоянно работающих врачей, будут вести консультативный прием специалисты кафедры. На лечение в отделение урологии больницы №50 принимаются больные, имеющие направление из районной поликлиники, паспорт и медицинский полис.

Из архива «Б.З!».

Об АДЕНОМЕ

читайте в №4(56,62),

5(69)-1999 г.

№4-2000 г.,

№7(55),

9(55)-

2001 г.

де-ния не существует, поскольку не известны причины ее возникновения. Павел Ильич лишь подчеркнул необходимость укрепления защитных сил организма, чтобы он мог противостоять заболеваниям мочеполовой системы.

Для этого следует соблюдать культуру половых отношений и постоянно поддерживать физическую активность, препятствующую венозному застою в области малого таза.

Желательно ограничить потребление острой и соленой пищи и алкоголя, провоцирующих развитие воспалительных процессов. Рекомендуется есть как можно больше свежих овощей и фруктов, а также продукты из сои.

Очень важны физические упражнения, закаливание и разумное питание — все это помогает поддерживать высокий иммунный статус, который считается основой профилактики многих заболеваний мочеполовой сферы. Курение же, наоборот, снижает иммунитет и подрывает общее состояние здоровья.

И конечно, необходимо регулярно посещать уролога. Каждый мужчина после сорока пяти лет должен делать это ежегодно.



Заболел пищевод

Физиологическое значение пищевода заключается в транспортировке пищи в желудок. Это обеспечивается тремя факторами: большим давлением, которому подвергается при глотании комок пищи, сокращениями мышц пищевода (вне глотания они отсутствуют) и силой тяжести пищи (при еде сидя или стоя).

Одна из основных функций пищевода — *двигательная*. Эту функцию обеспечивает мышечная стенка пищевода, состоящая из внутренних циркулярных и наружных продольных мышц. Своеобразные утолщения мышечного слоя, выполняющие роль сфинктеров, находятся в области входа в пищевод и на уровне его перехода в желудок.

Расстройства двигательной активности пищевода приводят к нарушению прохождения пищи — задержке или замедленному продвижению ее. Этот процесс сопровождается нарушением глотания, болью или ощущением распирания за грудиной, изжогой, тошнотой. В ряде случаев происходит обратный выброс пищи — срыгивание, рвота.

Основной причиной изжоги и болевых ощущений за грудиной во время еды, как установлено, является обратный заброс (*рефлюкс*) кислого желудочного содержимого в нижний отдел пищевода. Иногда (при пониженной кислотности) изжога может вызвать появление в пи-

щеведе щелочного содержимого двенадцатиперстной кишки.

Причинами, вызывающими заброс желудочного сока в пищевод, могут стать беременность, ожирение, нарушение нервной регуляции при нервном напряжении, курение, алкоголь, жирная пища, а также прием некоторых лекарственных препаратов.

Все эти симптомы могут указывать на заболевание пищевода, которое врачи называют *гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью*.

Особое значение имеет *запирательная функция* нижнего отдела пищевода, поскольку именно она препятствует забросу желудочного содержимого в пищевод. Главным барьером между кислым содержимым желудка и просветом пищевода, где среда преимущественно щелочная, служит так называемый *нижний пищеводный сфинктер* (на границе пищевода и желудка). Если этот сфинктер перестает препятствовать забросу желудочного сока в пищевод, развивается рефлюксная болезнь.

Работа сфинктеров регулируется нервной системой и специальными пищеварительными гормонами.

При частом раздражении желудочным соком слизистая оболочка пищевода воспаляется. Иногда она может изъязвляться. Этот процесс называют *рефлюкс-эзофагитом*. Он тесно связан с *грыжей пищевода*

отверстия диафрагмы (смещение через отверстие в диафрагме какого-либо органа из брюшной полости в грудную: желудка, петель кишечника и пр.). Наиболее распространены пищеводно-желудочные грыжи (смещение в грудную полость части желудка), которые в пожилом возрасте часто появляются у больных с язвенной болезнью, холециститом, желчнокаменной болезнью и другими заболеваниями. Чаще всего подобные грыжи не требуют специального лечения, достаточно лишь соблюдать некоторые правила в питании.

Различают следующие стадии гастроэзофагеальной рефлюксной болезни:

I стадия. Появились четкие характерные жалобы, но изменений слизистой оболочки пищевода не обнаружено.

II стадия. Рефлюкс-эзофагит: а) незначительно выраженный; б) умеренно выраженный; в) резко выраженный (эрозивный). Есть изменения слизистой.

III стадия. Пептическая язва пищевода (эрозивно-язвенный эзофагит) с обязательным наличием рефлюкс-эзофагита (изжоги).

Больным, которых часто беспокоит изжога, следует соблюдать несколько относительно несложных правил:

- спать на кровати, обеспечив подъем верхней половины туловища (не только головы) приблизительно на 15 см;
- избегать обильного приема пищи, особенно на ночь;
- после приема пищи не наклоняться резко вперед;
- ограничить прием жирной пищи;
- контролировать свой вес;
- отказаться от курения и алкоголя;

● не носить тесную одежду и тугой пояс;

● исключить прием лекарств, вызывающих изжогу.

Главным лечением рефлюксной болезни является *антацидная (ощелачивающая) терапия*, то есть прием медикаментов, снижающих кислотность в желудке и препятствующих раздражающему воздействию желудочного сока на слизистую оболочку пищевода. Это особенно важно в ночное время.

При изжоге легче всего принять старое, испытанное временем средство — питьевую соду (половина чайной ложки на треть стакана воды). В такой дозировке при эпизодических приемах сода абсолютно безвредна.

Препаратов для лечения рефлюксной болезни очень много. В частности, хорошо зарекомендовали себя на практике комплексные препараты на основе гидроокиси алюминия, гидроокиси или гидрокарбоната магния, альгиновой кислоты: *альмагель*, *фосфалугель*, *маалокс*, *топалкан* и др. Правда, при длительном приеме они могут вызывать запоры.

При упорной изжоге используются препараты, воздействующие на сам механизм выработки соляной кислоты клетками слизистой оболочки желудка: *ранитидин*, *фамотидин*, *циметидин*, *омепразол*, *лансопразол*, *пантопразол*. Но их можно принимать только по назначению врача.

Повысить тонус нижнего пищевода и нормализовать двигательную активность пищевода и желудка могут лекарственные средства, называемые *прокинетиками*. Это *метоклопрамид (реглан)*, *домперидон (мотилиум)*.

Наряду с лекарственными препаратами для лечения рефлюксной болезни применяется и *фитотерапия*.

Так, для повышения тонуса нижнего пищеводного сфинктера и в качестве общеукрепляющего средства полезны настойки *женьшеня*, *аралии маньчжурской*, *заманихи* или *лимонника китайского*, а также экстракты *элеутерококка* или *родиолы розовой*.

В качестве противовоспалительного средства можно использовать *настой корня алтея*, *шишек ольхи*, *травы душицы* или *фиалки*; *слизь семян льна* или *семян айвы*; *отвары листьев ореха грецкого*, *корневища лапчатки*, *корней кровохлебки*.

Если воспалительный процесс в пищеводе сопровождается мелкими кровоизлияниями в слизистую оболочку, что отчетливо видно при проведении эндоскопического исследования, дополнительно можно использовать *настой травы тысячелистника* или *настой листьев крапивы*.

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь считается хроническим заболеванием, однако, соблюдая перечисленные правила, больной сам может добиться стойкой ремиссии, когда изжога и другие неприятные ощущения надолго исчезнут.

Юлий Драгомирецкий



Достаньте грушу из-под земли

Топинамбур, или земляная груша, в последние годы вновь стал довольно популярным овощем, и не случайно. Этот корнеплод неприхотлив, растет на любой почве, причем на одном месте может выращиваться в течение 30 лет, не истощая землю. Урожай он дает в 5-6 раз больше, чем картофель, к тому же его обходит стороной колорадский жук. Топинамбур выкапывают или осенью, или ранней весной. Весенние клубни самые вкусные и сладкие. Для семьи из трех-четырех человек вполне достаточно иметь на участке 5-6 кустов.

Клубни топинамбура варят, жарят, пекут, квасят, сушат, едят сырыми. Их кладут в супы, из них готовят салаты и икру. По калорийности топинамбур не уступает картофелю, а по содержанию питательных веществ — сахарной свекле.

В топинамбуре много полезных веществ, например полисахарид инулин, который легко усваивается организмом. Именно поэтому из топинамбура готовят лекарственные препараты, которые применя-



ют в качестве заменителя сахара и крахмала. В его клубнях также есть железо, фосфор, цинк, много углеводов, фруктозы, витаминов. Это особенно важно весной и в начале лета, когда организм истощен и особенно нуждается в биологически активных веществах. Недавно ученые установили, что топинамбур способен увеличивать количество

Т-лимфоцитов крови, обеспечивая иммунитет организма.

Топинамбур позволяет не только разнообразить домашнее меню, но и оказывает оздоравливающее действие на организм.

Топинамбур используют для профилактики и лечения целого ряда заболеваний — сахарного диабета, заболеваний желудочно-кишечного тракта, атеросклероза, малокровия, анемии. Его применяют как противовоспалительное средство при ревматизме и болезнях суставов. Он способствует быстрому заживлению ран, ожогов, наружных и внутренних язв, снижает отрицательное влияние радиационного облучения.

♦ КОГДА МУЧАЕТ ИЗЖОГА ♦

Избавиться от изжоги помогает точечный массаж рефлексогенных зон. Делать его нужно натошак или через два часа после еды.

1. Точка на стыке реберной дуги и грудины. Надавливать пальцем, постепенно усиливая давление, в течение 3-4 секунд. Зафиксировать точку неподвижным пальцем — 3-4 секунды. Затем медленно отпустить — 3-4 секунды.

2. Точка посередине между основанием грудины и пупком. Наложить ладони одну на другую и надавливать так же, как и в первом упражнении.

3. Точка на 2 пальца влево от пупка. Нажимать тремя пальцами так же, как и в первом упражнении.

4. Точка на 2 пальца ниже пупка. Надавливать тремя пальцами так же, как в первом упражнении.

5. Точка на 4 пальца ниже пупка. Надавливать тремя пальцами так же, как в третьем упражнении.

6. Положите руки с двух сторон на талию пальцами назад. Кончики пальцев должны находиться на расстоянии 2 см от позвоночника. При этом безымянные пальцы должны лежать на нижней границе ребер. Средние — на 2 см ниже безымянных, а указательные — на 2 см ниже средних. Воздействие оказывается так же, как в первом упражнении, то есть давление пальцев постепенно усиливается, затем фиксируется на 3-4 секунды и снимается.

7. Нашупать впадину, находящуюся на 2 пальца ниже коленного сустава справа от большой берцовой кости (на правой ноге) и слева от нее (на левой ноге). Надавливайте на эти точки указательными пальцами так же, как и в первом упражнении.

8. Найдите точки, расположенные на стыке между средним и указательным пальцами на обеих руках. Надавливайте так же, как и в первом упражнении.

9. Точки, расположенные на стыке большого и указательного пальцев на обеих кистях надавливать поочередно — так же, как и в первом упражнении.

Сергей Барсов

КОГДА МУЧАЕТ ИЗЖОГА ♦ КОГДА МУЧАЕТ ИЗЖОГА ♦ КОГДА МУЧАЕТ ИЗЖОГА ♦

Корнеплоды топинамбура

Самый простой способ лечения — есть корнеплоды в сыром виде без соли и приправ. Доза — примерно по 50 г три раза в день за полчаса до еды. Кожуру с клубней счищать не следует, надо лишь тщательно промыть их с мылом. Курс лечения — 30 дней.

Сок из топинамбура. Клубни тщательно, щеткой, промыть, пропустить через мясорубку (или натереть на терке). Из полученного пюре выжать сок. Можно воспользоваться и соковыжималкой. Полученный сок процедить. Принимать его лучше свежеприготовленным, хотя некоторое время и можно хранить в холодильнике (но не больше 12 часов).

Такой сок — хорошее профилактическое средство при болезнях же-



лудка и двенадцатиперстной кишки. Особенно полезно его пить весной и осенью, в период возможных обострений болезни. Сок принимают в течение двух недель по полстакана перед едой.

Сок топинамбура снижает повышенную кислотность желудка, регулирует работу желудочно-кишечного тракта, помогает при запорах, лечит изжогу, избавляет от головной боли, вызванной повышенным дав-

лением. Лечат им и болезни легких, принимая по полстакана три раза в день в течение длительного времени. Пьют сок и при полиартрите, дополнително делая аппликации из выжимок на больные места.

Сок топинамбура можно пить и в смеси с морковным.

Квас из топинамбура. Из клубней топинамбура можно сделать превосходный квас, не уступающий по целебным свойствам соку.

Вымыть клубни, нарезать кубиками, залить холодной кипяченой водой и поставить в теплое место. Для ускорения процесса брожения добавить немного дрожжей. Через двое-четверо суток напиток будет готов. Пить по одному стакану в день.

Отвар из топинамбура. Отвар можно приготовить из сырых и высушенных клубней. На 1,5 л воды взять 3 сырых клубня или 3 ст. ложки высушенных кусочков топинамбура. Сырые клубни варить на небольшом огне 10-15 минут, сухие — около часа. Пить отвар можно горячим или холодным, без сахара, по два стакана два-три раза в неделю. Отвар снижает давление и сахар в крови, благотворно действует на поджелудочную железу, **повышает гемоглобин.**

Листья топинамбура

Листья топинамбура используют для лечения сахарного диабета, гипертонии, желудочно-кишечных заболеваний.

Салат из листьев топинамбура. Листья тщательно промыть, нарезать, заправить растительным маслом и есть как салат, в который по желанию можно добавить различные овощи и зелень.

Чай витаминизированный. 3-5 молодых листочков топинамбура, 3-5 листочков черной смородины,

по 5 листочков черноплодной рябины и вишни, 2-3 листочка малины, веточка мяты или мелиссы.

Листья промыть, положить в чайник и залить литром кипятка. Этот целебный чай поможет весной насытить организм витаминами и восстановить силы.

Настой из топинамбура. Для настоя необходимо заготовить впрок стебли с листьями до или во время цветения — их высушивают в тени. Сушеные листья (15-30 г) настоять в 1 литре кипяченой горячей воды в термосе или на водяной бане. Затем настой процедить и пить как чай, но не более литра в сутки.

Ванны из топинамбура

Благотворно действуют на организм ванны с отваром листьев топинамбура. Такие ванны восстанавливают силы у ослабленных людей, помогают при заболеваниях суставов (выводят из организма излишек солей и продукты метаболизма). Курс лечения — 10-12 ванн.

1. Взять 2 кг зеленой массы (листья и стебли), нарезать, сложить в 5-8-литровую кастрюлю, залить водой и кипятить 20 минут. Отвар немного настоять, процедить, вылить в ванну, разбавить водой до комфортной температуры. При-

нять ванну в течение 10-15 минут.

2. Взять 1 кг мелко нарезанных листьев и стеблей, залить 3-4 л холодной воды и настаивать 10-15 минут. Затем довести до кипения и варить 5-10 минут. Отвар настоять 10 минут, процедить и вылить в ванну, разбавив водой до температуры 36-39 градусов. Принимать ванны через день в течение получаса.

3. Взять 1 кг сырых клубней, стеблей и листьев, нарезать и варить в 5-6 л воды на небольшом огне в течение 20-30 минут. Затем настоять 20 минут, процедить и вылить в ванну. Разбавить водой до температуры 37-39 градусов. Такие ванны можно принимать ежедневно или через день.

После каждой ванны нужно отдохнуть не менее часа.

♦ КРОМЕ ТОГО ♦ КРОМЕ ТОГО ♦

Кухня Самохиной

Окрошка из топинамбура. Клубни вымыть, выдержать 30 минут в солевом растворе, еще раз вымыть щеткой в проточной воде, очистить, обсушить. Нарезать тонкими ломтиками или соломкой. Зеленый лук промыть, мелко нарезать и истолочь деревянным пестиком до появления сока. Яйцо сварить вкрутую, нарезать, смешать с топинамбуром и луком, залить кефиром и посыпать зеленью укропа.

Пюре из топинамбура и моркови. На одну порцию: 300 г топинамбура, 100 г моркови, одно яйцо, полстакана сливок. Овощи очистить, отварить до готовности в подсоленной воде, протереть через сито или растолочь деревянной толкушкой. Добавить в пюре сырой желток, сливки и взбить в миксере. При подаче на стол посыпать свежей зеленью петрушки и укропа.

Квашеный топинамбур. Вымыть и нарезать корнеплоды топинамбура, залить подсоленной водой (2 ст. ложки соли на 1 л воды) и поставить под гнет. Так его можно заготовить и впрок.

Меня лечит глина



Начало лета. Я иду вдоль дачных заборов с букетом душистых трав. Подрагивающий с каждым шагом букет так велик, что из-за него не видно моей головы. Неожиданно из приоткрытой калитки появляется громадный пес. Я ему явно не понравилась, и он залился яростным лаем.

Вообще-то я не боюсь собак, но на этот раз нервы не выдержали, и я дрогнула. Пес это тут же почуял. Мой

испуг стал для него сигналом к нападению. И он меня укусил, в плечо, — ведь был почти одного со мной роста. Боль была невыносимая, клыки отпечатались сквозь рукав рубашки, кровоподтеки горели огнем.

Что делать? Пришлось вернуться к соседям, от которых я и шла с букетом. Они оказали мне первую помощь — наложили на укушенное место компресс из серо-голубой гли-

ны, и минут через десять боль стала утихать. Именно тогда я впервые испытала на себе целительную силу лечебной глины. Через два часа сухую, нагретую и вобравшую всю мою боль лепешку глины я закопала под деревом, а на другой день на укушенном месте осталось только несколько пятнышек, напоминавших о ране, да и они вскоре бесследно исчезли.

С тех пор у меня дома всегда есть запас голубой глины. Добываю я ее самостоятельно — в Подмоскovie, на карьере близ керамического завода, где из нее делают посуду.

Для лечения подходит глина без песка и других примесей. Если ее немного намочить, она должна хорошо склеиваться в комочек, быть жирной на ощупь.

Всем известно, что большинство из нас, особенно городских жителей, страдает от недостатка минеральных солей и поэтому нужно есть курагу, чернослив, шиповник, грецкие орехи, мед, кунжут, всевозможные овощи и фрукты. Как видно — совсем не дешевый ассортимент, далеко не всем по карману.

Выход предлагаю следующий: каждое утро выпивать полстакана воды, настоянной на глине. Это будет прекрасным природным лекарством.

Особенно необходимо такое «питание» детям и пожилым людям. У детей идет активное формирование костей, зубов, соединительной ткани, а у пожилых в связи с возрастными изменениями, напротив, идет не менее активное вымывание из организма кальция и других необходимых минеральных веществ,

приводящее к хрупкости скелета. А глина как раз восполнит нехватку этих веществ. Поэтому питье «глиняной воды» полезно каждому.

Для моих соседей по даче глина — первое лекарство. Глава семьи принимал участие в ликвидации последствий чернобыльской аварии, и его дети, которые родились позже, росли ослабленными, с низким иммунитетом, любая инфекция становилась серьезной угрозой для их здоровья. Для них «глиняная вода» в течение многих лет являлась первым завтраком. Кроме того, все, что выращивалось на участке в 6 соток, да и дары ближайшего леса входило в их рацион. Этим и держались. Кроме того, пили козье молоко. Чтобы оно не прокисло 2-3 дня в жаркое лето, в него добавляли опять же глину. А на четвертый день из такого молока получалась чудесная простокваша, из нее делали и творог.

Рассказывая о глине, я не открываю никаких Америк. Опыт ее использования пришел к нам из глубины веков и известен многим народам. В странах Юго-Восточной Азии, где в основном для лечения используется натуральное природное сырье, глина — первейшее лекарство. Например, в Иордании серая глина Мертвого моря — обязательный компонент в лечении кожных заболеваний. Она входит и в состав косметических средств для омолаживающих масок лица.

Во многих арабских странах измельченную в порошок и скатанную в шарики глину заворачивают в листья растений и высушивают. Такое «лекарство» незаменимо при желудочно-кишечных заболеваниях.

Когда-то мне довелось побывать в Индии, где я изучала свойства местной глины. В этой стране, где климат отличается большой влажностью и высокими температурами, на любом базаре можно было купить мешочек с просеянной глиной, добытой в специальных карьерах. В основном это была красная глина,



Маска для лица

Компресс на локтевой сустав



Фото Сергея Яраева

так как почвы там во многих районах красноземные.

В северных штатах, ближе к истокам Ганга, в некоторых местах на поверхность выбиваются горячие источники. В этих природных термобанях индийцы и стирают, и моются, и лечатся жирной глиной. Она используется и как мыло, и как освежающий дезинфицирующий препарат. Это так называемые бентонитовые (отбеливающие) глины. Они (как и практически все лечебные глины в разных районах планеты) сформировались миллионы лет назад из вулканических образований — туфов и пеплов, или из ила на дне древних морей. Поэтому глина вообрала в себя в основном все минеральные соли.

Глина может быть самых различных оттенков: желтая, красная, зеленая, голубая. Я, как уже заметила, пользуюсь серо-голубой.

Лечение глиной не имеет никаких противопоказаний. Прежде чем использовать глину по назначению, ее нужно хорошо высушить на солнце. Если солнечного света недостаточно

— то около любого источника тепла. Большие куски лучше раздробить. Делать это надо в эмалированной, стеклянной, керамической или деревянной посуде. С металлом глина соприкасаться не должна!

Для наружного употребления глину сначала нужно залить холод-

ной водой и дать постоять на солнце несколько часов, чтобы она набрала влагу. (Когда погода пасмурная — поставить на подоконник, поближе к свету.) Затем размешать деревянной лопаткой до состояния однородной пластичной массы. Глину желательно держать на свету постоянно, даже когда она хранится в сухом виде. Используется глина только холодной — так она не теряет своих лечебных свойств и активно «впитывает» болезнь из горячего воспаленного места.

Для компресса взять кусок материи из хлопка или льна, сложенный в несколько слоев, выложить на него слой глины толщиной в 1,5–2 см и приложить к больному месту так, чтобы глина плотно прилегала к телу, закрепить сверху бинтом и накрыть шерстяным платком. Держать компресс два часа, больше не надо. Сняв компресс, смыть остатки глины теплой водой. Если компресс ставился на больной сустав, то после процедуры его следует обвязать шерстяной тканью.

Компрессы из глины помогают при варикозном расширении вен, переломах, опухлях, узлах и затвердениях различного происхождения, ожогах, ранах, язвенной болезни желудка (в этом случае компресс можно ставить только через полтора–два часа после еды). Чтобы достичь лечебного эффекта, надо делать по 3–4 компресса в день.

А если развести глину до консистенции сметаны и в этом растворе полчаса вечером подержать гудящие от усталости ноги, а затем вымыть их теплой водой, то и тяжесть, и боль в ногах пройдут. Использо-

ванную глину надо выбросить (а лучше закопать в землю для восстановления ее целебных качеств). Пожилым людям подобное лечение нужно проводить периодически по 4–5 сеансов на курс.

При бессоннице смесь размоченного в кислом молоке ржаного хлеба с глиной, взятых в соотношении 1:1, надо три раза в день накладывать на лоб. Держать такой компресс 20–25 минут.

Глину принимают и *внутри*. Для этого 1 ст. ложку глины размешивают в 1/2 стакана воды и настаивают. Пить воду, оставляя на дне осадок, один раз в день в качестве первого завтрака в течение месяца, затем сделать перерыв и провести новый курс. Разведенной глиной лечатся склероз, диабет, подагра, запор, заболевания кожи и крови.

Для меня глина — первое средство при отравлениях и болях в желудке. Она прекрасный сорбент, очищает от токсинов желудок и кишечник, понижает излишнюю кислотность. Выпиваю «глиняную воду» не залпом, а небольшими глотками. Оставшуюся взвесь еще раз развожу небольшим количеством воды и также выпиваю.

Помогает глина и при зубной боли. Болезненный участок нужно обложить сухой глиной с двух сторон. Держать ее нужно как можно дольше. Если даже немного проглотите — не страшно. Затем глину выплюнуть и прополоскать рот теплой водой — боль должна исчезнуть.

Глина, древнейшее из природных лекарств, у меня всегда под рукой и ни разу не подводила. Попробуйте и вы подружиться с ней.

Поможем друг другу

✍ "Моей сестре 57 лет. Уже лет десять ее беспокоит аритмия, которая бывает даже ночью. Она принимает кордарон. Вроде бы помогает, но ненадолго. Врач сказал, что к этому лекарству у нее привыкание и прописал очень сильное и дорогое средство, но ей не хочется травить себя новыми таблетками. Если кто-то знает народные средства от аритмии, напишите, пожалуйста".

Татьяна Попова, г.Москва

✍ "Мне 50 лет, и у меня такая беда. Когда утром выхожу на улицу, появляется резкая боль в коленях, потом как-то утихает. И так каждый день. Я и гимнастику делаю, и растирками пользуюсь, на какое-то время боль проходит, а потом опять появляется. Может быть, кто-то знает какое-нибудь средство. Помогите, пожалуйста".

Л.Гусева, Московская обл.

✍ "Сейчас очень много говорят и пишут о том, как похудеть. Для меня эта проблема тоже актуальна. Была я на кодировании, но его надолго не хватило. Со своим аппетитом я справиться не могу. Дорогие препараты не для меня, да я в них и не очень верю. Обращаюсь к толстячкам, которым удалось себя преодолеть, напишите, поделитесь опытом. Я думаю, это многим будет интересно".

М.В.

✍ "Хочу поделиться такой проблемой. Когда я понервничаю, у меня начинает дергаться веко. Иногда это продолжается целые сутки. Проходит само собой, но ощущение очень неприятное. Напишите, кто знает, можно ли как-то быстро от этого избавиться."

Екатерина К., г.С.-Петербург.

Авторы этих писем просят ответить им на адрес редакции.

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Козья ива

Хочу рассказать всем, кто еще не знает, об этом замечательном растении, помогающем при многих заболеваниях.

Козья ива (бредина, ракета) — одна из 117 разновидностей ив. Это не-

большое деревце, чем-то похожее на черемуху, растет в средней полосе в хвойных лесах, но самая целебная, как я знаю, — в Московской области. В коре имеются дубильные вещества, флавоноиды, гликозиды, витамин С. Установлено, что настой или настойка из мужских соцветий козьей ивы — хорошее средство при сердечной аритмии и тахикардии. Настой соцветий, листьев или коры пьют при усиленном сердцебиении. В народной медицине известно применение отвара коры при простудах, заболеваниях легких, раздражительности и слабых деснах.

Кроме того, отвар коры ивы принимают как жаропонижающее, болеутоляющее, противовоспалительное, антимикробное средство. Если вы заболели гриппом и у вас высокая температура, обязательно вечером перед сном выпейте стакан отвара коры козьей ивы, на утро температура спадет. А если и дальше пить такой отвар, то вскоре болезнь совсем отступит.

Рецепт отвара: на 1 стакан воды берут 15 г мелко нарезанной коры, кипятят 10-15 минут, процеживают. Пьют по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

Принимают отвар и при хронических поносах, воспалении желудка, заболевании селезенки, туберкулезе, кровохарканье, остром ревматизме, как вяжущее, кровоостанавливающее, глистогонное средство.

Концентрированный отвар из коры употребляется при потливости, при воспалении горла в виде полоскания. Помогает он от перхоти и при выпадении волос.

Кора козьей ивы должна всегда быть под рукой в домашней аптечке. Ее нетрудно заготовить впрок. Делают это в мае-июне. При заготовке надо помнить, что на дереве могут быть клещи. Чтобы себя обезопасить от их укуса, следует намазать открытые части тела березовым дегтем, вьетнамской "звездочкой" или рыбьим жиром. Собирать кору ивы нужно подальше от автомобильных и железных дорог.

Тем, кто захочет, я могу выслать кору козьей ивы, но не более 1-2 стаканов (этого количества хватит на курс лечения). В письмо обязательно вложите чистый конверт с обратным адресом.

Завьялов Валерий Петрович, 456910, Челябинская обл., г.Сатка, ул.Солнечная, 31-9)

Сосновые шишки от астмы

Хочу поделиться средством от астмы. Моя соседка, а ей уже 80 лет, только этим и спасается. По весне нужно собрать 150 молоденьких зеленых сосновых шишек, залить их 3 л воды и кипятить на медленном огне, пока не останется 1 л отвара. Затем процедить и добавить 1 л водки. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день. Хранить в холодильнике.

Юферева Н.П., Кировская обл.



Фото Сергея Яраева

**Рубрику
ведет
Татьяна
Сахарчук,
кандидат
медицинских
наук**



«Для меня очень полезной оказалась статья Галины Окуловой «Кислотность снижена. Что делать?» («Будь здоров!», № 7, 2002 г.). Я уже следую данным там советам. Но что означает выражение: «Принимать курсами»? В другой статье рекомендован препарат мотилиум, принимать тоже курсами. Как это?»

Рогозина Г.М., г.Ярославль

Лекарственные препараты применяют по-разному, в зависимости от того, что это за препарат и какая цель преследуется. Однократно — когда необходимо снять какие-либо симптомы. Например, жаропонижающее средство — при повышении температуры, обезболивающее — при головной боли. Постоянно — если в организме не достаточно вырабатывается чего-то важного, например инсулина при диабете. И курсами — регулярный прием в течение некоторого времени.

Курсы бывают разными. Есть короткие. Например, для иммуномодулятора миелопида — это три дня. Бывают курсы очень длинные. Например, при некоторых формах туберкулеза препараты принимают годами. Длительность курсов зависит от тяжести заболевания и от того, насколько болезнь поддается лечению. Например, антибиотики применяют от 7 дней и больше.

Хронический гастрит, о котором идет речь в статье Галины

Окуловой, обостряется сезонно — весной и осенью, поэтому курсы профилактики, как правило, проводят именно в эти периоды в течение 1-1,5 месяцев, даже начинают немного раньше, не дожидаясь обострений (в феврале-марте и в сентябре-октябре). Что касается лечения при частых обострениях, то на это может уйти до 6 месяцев, а иногда и до 2-3 лет. Все зависит от выраженности процесса, его давности и индивидуальных особенностей организма. При этом назначают препараты подорожника, аллоэ, прополиса.

Мотилиум назначается более короткими курсами: при ухудшении самочувствия (тяжести в животе, метеоризме, тошноте) — по 1 таблетке 3-4 раза в день за 15-30 минут до еды в течение 2-4 недель.



«Лет 15 назад у меня на белке левого глаза, ближе к носу, стало появляться утолщение желтоватого цвета. Сейчас оно увеличилось до размера спичечной головки, часто болит, особенно когда недоспишь или много читаешь. То же начинает образовываться и в правом глазу. Одни говорят, что это отложение холестерина, другие — отложение солей. Сказали также, что если убрать хирургическим путем — снова вырастет. Объясните, что же это такое и можно ли избежать операции?»

А.Н.М., Пермская область

Поставить абсолютно точный диагноз без осмотра, конечно, невозможно. Но то, что вы описали, вероятнее всего, пингвекула — локальное перерождение наружной оболочки глаза (конъюнктивы), покрывающей спереди глазное яблоко и внутреннюю поверхность век. Это не отложение солей и не холестерин, диета тут не поможет.

Пингвекула содержит гиалин — плотный белок типа хрящевого — и представляет собой маленькое желтоватое, округлое возвышение, расположенное ближе к внутреннему углу глаза. Развивается с возрастом у людей с более чувствительной конъюнктивой под влиянием, как считается, неблагоприятных факторов внешней среды: ветра, пыли. К сожалению, без хирургического вмешательства это заболевание вылечить невозможно, а операции на глазу без достаточных оснований проводить не рекомендуется. Удаляют пингвекулу только при сильном ее увеличении. Никакого лечения, как правило, не требуется. Пингвекула не перерождается и поэтому не опасна.

При воспалении применяют гормональные и противовоспалительные препараты в виде капель, солкосерил (гель), рассасывающие средства типа лидазы или йодистого калия — но только по назначению врача. Для предотвращения прогрессирования процесса некоторые специалисты рекомендуют курсовое применение витаминных препаратов с йодом в виде капель.

Чтобы защитить глаза от неблагоприятных воздействий, можно носить очки без диоптрий.



Любовь – это сильный наркотик

«О любви не говори, о ней все сказано», — поется в известной песне. На самом деле об этом чувстве мало что известно. Во всяком случае, ученым. Не выяснено даже, чем оно вызывается — особыми физиологическими процессами или свойствами психики, данными нам природой.

Почему сильное влечение возникает к этому человеку, а не к другому? Почему даже очевидные недостатки избранника не мешают любить его? «...Но люблю я вот такого, и не нужно мне другого!» — поется еще в одной песне. Ради любви одни жертвуют жизнью, другие совершают кровавые преступления, третьи способны создать величайшие творческие произведения.

Но если любовь — такое сильное чувство, то почему со временем она может угаснуть? Наконец, как объяснить, что некоторые люди, по-видимому, вообще не способны любить?

На все эти вопросы у исследователей пока нет ответов. Но есть предположения. Очень уж непростое это дело — *поверить алгеброй* научного анализа *гармонию* любви.

Как принято в науке при решении сложных проблем, начнем с истории вопроса. И тут нас ждет первый сюрприз. Оказывается, любовь во-

все не была свойственна человеку с момента его появления. Она возникла, когда наш предок стал настоящим *homo sapiens*, то есть человеком разумным. Это произошло примерно 200-300 тысяч лет назад. Причем главную роль в рождении чувства, неподвластного рассудку, сыграл мозг, хотя и считается, что любят сердцем.

Разобраться в том, как проходил длительный процесс появления любовного чувства, поможет доктор психологических наук А.Г.Попов. Он считает, что главная функция мозга — приспособление. В ходе эволюции мозгу приходилось все время приспосабливаться к изменениям окружающей среды. А для этого требуется способность предвидеть будущее, исходя из настоящего, и умение оценивать результат своих действий. Информацию мозг получает в виде разных сигналов от рецепторов — слуховых, звуковых, вкусовых, обонятельных, осязательных. Поступая от рецепторов, они объединяются мозгом в единый образ.

Как эта схема действовала при оценке особ противоположного пола? Красота не играла в этом большой роли. Для мозга было важно спрогнозировать, насколько потенциальный партнер будет способен

выполнить главную задачу — способствовать продолжению рода. Если выбор оказывался удачным (то есть от союза с данным индивидом появлялось на свет жизнеспособное, здоровое потомство) да к тому же постоянное общение с ним создавало комфортную обстановку, мозг поощрял себя, вырабатывая биологически активные вещества, которые поступали в «центры удовольствия» в коре головного мозга. Это и можно считать зарождением любви.

Постоянно повторяющееся самоощущение становилось биохими-

клетному человеку. Причем у кого-то таких биологически активных веществ выделяется больше, у кого-то меньше — отсюда и различная по силе реакция. Любовь — сильнейшее событие в психической деятельности человека. И не следует

Фото Виктора Ахлюмова



Фото Виктора Ахлюмова

ческим фундаментом любовного чувства у обоих партнеров. Некоторые ученые считают, что можно расшифровать «формулу любви». Академик РАМН врач В.А.Таболлин, например, пишет: «В зависимости от выделения определенных химических веществ возникает непреодолимая тяга одного человека к другому кон-



Фото Виктора Сидорова

удивляться, что у истоков любви лежат биохимические процессы, происходящие в сложном человеческом организме».

Как установили ученые, в роли особых химических веществ, попадающих у влюбленного человека в «центры удовольствия», выступают амфетамины. Они не только приносят наслаждение человеку, но и оказывают стимулирующее воздействие на нервную систему, тем самым активизируя жизненные процессы. Это известно многим из собственного опыта. В присутствии объекта любви у влюбленного появляется румянец на щеках, учащается дыхание, он испытывает блаженство, эйфорию. С точки зрения биохимии, это, по сути дела, не что иное, как состояние наркотического опьянения, вызванного действием амфетаминов на нервные центры в коре головного мозга. В случае их переизбытка вспыхивает «безумная любовь», когда опьянение настолько сильное и длительное, что оно нарушает нормальную работу мозга. Если же по какой-то причине мозг не вырабатывает амфетамины или же количество их слишком мало, чтобы вызывать состояние блаженства, человек оказывается лишенным способности любить.

Теперь поищем ответ на еще один важный вопрос: почему любовь возникает к определенному человеку?

Сексолог Мария Вислоцкая пишет: «Рождение любви — таинственный момент, когда ни один из влюбленных не может сказать, за что и почему полюбил именно эту женщину или этого мужчину...». Влюбленные этого действительно не знают, потому что ими командует подсознание. А вот у ученых есть

интересные, хотя еще и не полностью подтвержденные гипотезы, объясняющие этот феномен. По одной из гипотез, каждый человек окружен биоэнергетическим полем. Иногда оно видно как аура. Это поле имеет индивидуальные частотные параметры. Если у двух людей эти характеристики оказываются сходными, то за счет резонансного эффекта они благотворно воздействуют друг на друга. Подсознание четко фиксирует это и заставляет людей тянуться друг к другу. Между ними возникает взаимная симпатия, постепенно перерастающая в любовь.

Экстрасенсы утверждают, что у разных людей аура окрашена в разные цвета, которые зависят от энергетических, психических и физиологических особенностей данного человека. Чем больше общего в аурах двух людей, тем сильнее их влечение друг к другу. А при абсолютном совпадении, что бывает довольно редко, вспыхивает «любовь с первого взгляда».

Чаще чувство любви нарастает незаметно и постепенно, пока в один прекрасный день человек вдруг не обнаруживает, что он влюблен. Когда он только еще выбирает объект для своего повышенного внимания, могут играть роль и внешность, и соображения о пользе предполагаемого союза. Но настоящая любовь возникает только при взаимном сходстве биоэнергетических полей.

Кстати, не только страстная, но и платоническая любовь очень благотворна. Она обходится без ласк и интимной близости, но мозг все равно подкармливается амфетаминами, пусть и не в таком количестве.

А какова «биохимия» неразде-

ленной любви? Страдая и надеясь, человек и в этом случае живет в необычном состоянии. Некоторые психологи считают, что отвергнутый человек, не отступающий от своего чувства, похож на мазохиста, который получает удовольствие от самих мук безответного чувства. На первый взгляд может показаться, что они правы. Ведь наш мозг так устроен, что стремится как можно быстрее избавиться от неприятных факторов, воздействующих на него: огорчений, стрессов, разочарований. Словом, от всего, что не способствует комфортной психологической обстановке. В подобных случаях мозг включает защитный механизм, стараясь вытеснить отрицательные раздражители из сознания. И если человек годами безнадежно любит другого, то, может быть, сама эта мука для него сладостна?

Однако к мазохизму безответная любовь вряд ли имеет какое-нибудь отношение. Мазохизм считается психическим отклонением, при котором люди испытывают удовольствие от причиняемой им физической боли или морального унижения. Но как раз этого-то при неразделенной любви и не бывает. Влюбленный испытывает не только страдания, но и положительные эмоции, источником которых для него является тот, кого он любит, и само чувство любви. Оказывается, если человек соответствующим образом настроит себя, то его мысли об объекте любви будут радостными, способными вызывать поступление в мозг «гормонов удовольствия».

В ходе исследований ученые выяснили, что одними амфетаминами любовное чувство не ограничивается. Обнаружилось и другое химическое вещество — окситоцин, кото-

рое тоже вырабатывается мозгом любящих. Оно повышает чувствительность нервных окончаний и стимулирует мышечные сокращения. Именно приток окситоцина возбуждает мужчин и женщин, заставляя их целоваться и ласкать друг друга, а также усиливает наслаждение от интимных контактов. Когда же его количество превышает средний уровень, вспыхивает неистовая страсть.

Хотя и говорят, что любовь вечна, на самом деле это не так. Природа и тут поступила предусмотрительно. В организме постепенно наступает привыкание к амфетаминам. Их требуется все больше и больше, чтобы возбуждать нервные центры и поддерживать чувство любви. Через два-три года мозг уже не может вырабатывать их в достаточном количестве, и всепоглощающая любовь начинает мало-помалу ослабевать.

Но почему привыкание происходит по истечении столь непродолжительного срока? Если природа столь предусмотрительна, то почему она не позаботилась о том, чтобы любящая пара успела воспитать ребенка до того, как их чувства притупятся? Думается, объяснение можно найти, если обратиться к генетике. При рождении младенец получает от отца и матери полный набор генов, так называемый геном. «За каждым ферментом проглядывает соответствующий ген, — говорит академик Таболин. — Стоит «потеряться» хотя бы одному гену, и нарушаются процессы жизнедеятельности, появляются биологические дефекты, ставящие под вопрос выживаемость индивида».

Обычно к двум-трем годам уже становится ясно, насколько жизнеспособен маленький человек. Если

шансов у него мало, то можно попытаться с другим партнером произвести на свет более здорового ребенка. Таким образом древние представители биологического вида homo sapiens обеспечивали будущим поколениям наиболее оптимальный набор генов.

Современная статистика подтверждает этот возникший в далеком прошлом критический рубеж. Хелен Фишер, изучавшая традиции 62 народов, утверждает, что у большинства из них чаще всего разводятся супружеские пары, прожившие вместе три-четыре года. Однако если у них рождается второй ребенок через три года после первого, то амфетаминовая подпитка вновь усиливается. Соответственно мож-

но прогнозировать, что их союз существует как минимум еще три-четыре года.

И все-таки любовное чувство не угасает полностью после первых лет супружеской жизни. Но это, как установили ученые, зависит уже от другой разновидности биологически активных веществ. Хотя амфетаминов становится меньше, постоянное присутствие любовного партнера постепенно увеличивает выработку мозгом эндорфинов, которые по своему составу сходны с морфи-ем. Они вызывают у любящих супругов чувство умиротворенности, спокойствия и безопасности. Поэтому разрыв с любимым человеком заставляет так сильно стра-дать. Это напоминает мучительную

реакцию наркомана, лишенного привычного зелья. И это вполне закономерно, ведь он действительно перестает получать свою ежедневную дозу «гормона удовольствия» эндорфина.

Впрочем, для большинства людей в любви сосредоточено гораздо больше прекрасного и необъяснимого, чем сумма химических веществ, подсознательно вызывающих определенные рефлекс-ы. Любовь всегда новая, всегда загадочная, и в глубине души каждый из нас надеется, что она никогда не откроет всех своих тайн.

Нина Самохина,
врач

ОТКРЫТИЕ

Братья по крови

В начале этого года в редакцию пришло письмо, в котором читательница просила меня ответить на вопрос, не является ли парное козье молоко, которое она пьет каждый день, причиной развития у нее начальных явлений катаракты. Вопрос сложный, и однозначного ответа на него нет. Много-е зависит от индивидуальной непереносимости молока. Отвечая на письмо, я подумала, что настало время на страницах журнала поговорить об индивидуальности питания

В том, что у каждого человека существует индивидуальный путь к здоровью, убеждал меня весь мой врачебный опыт. При одном и том же заболевании я получала положительные результаты, используя разные подходы и часто противоположные диеты.

Меня всегда волновало, в чем же тут дело. Но ясного ответа на этот вопрос у меня не было до тех пор, пока я не прочитала книгу американского врача Питера Д.Адамо «4 группы крови — 4 пути к здоровью».

Еще в 1957 году врач Джеймс Д.Адамо, отец автора книги, проводя исследования на европейских курортах, заметил, что строгие вегета-

рианские диеты, характерные для курортного стола, одним пациентам помогали, у других не вызывали положительных сдвигов в состоянии здоровья, а у третьих даже ухудшали самочувствие. Ученый предположил, что должен существовать некий индивидуально-конкретный фактор, который определял бы направленность в питании того или иного человека. Зная о том, какую важную роль в организме играет кровь, он предположил, что с помощью какой-либо из ее характеристик можно иденти-



фото Сергея Ягрова

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

- Гиви, у меня ребенок родился!
- Мальчик?
- Нет.
- А кто?
- ♦
- Пала, а кто такой Маркс?
- Экономист
- Как наша тетя Роза?
- Нет, наша тетя Роза — старший экономист.
- ♦
- Я на аэродром попаду? — спрашивает падающий парашютист, у которого не раскрылся парашют.
- Не знаю, — отвечает человек, проносящийся мимо него вверх, — я с порохового склада.
- ♦
- Сколько можно говорить, что нельзя играть со спичками, — говорит отец своему маленькому сыну.
- Я и не играл. Мне просто нужно было зажечь сигарету.

фицировать различия в пищевых потребностях людей.

Его сын Питер Д.Адамо пришел к выводу, что такой характеристикой является группа крови человека, которая не меняется в течение всей его жизни. Он не раз наблюдал, что, например, пища, богатая животными белками, ослабляла здоровье людей с группой крови А (II группа). Однако стоило им перейти на растительные белки, как их самочувствие быстро улучшалось. Он также обратил внимание на то, что при активных занятиях физическими упражнениями эти люди чувствовали усталость и недомогание, а при менее интенсивной нагрузке, наоборот, становились энергичнее. У людей с группой крови О (I группа) все происходило ровно наоборот. Они просто «расцветали» на высокопротеиновой, то есть богатой мясом, диете и чувствовали себя бодрее при сильных физических нагрузках.

Чем больше пациентов с разными группами крови обследовал Питер Д.Адамо, тем более убеждался: у каждого существует свой путь к здоровью и кодом к нему является группа крови.

Группа крови определяется генетически и не зависит от факторов внешней среды. Это дает в руки ученым ценнейший инструмент для исследований на генетическом уровне. От группы крови зависит эффективность обмена веществ, крепость иммунной системы, состояние психики, способность противостоять стрессам, физические возможности и, как выяснилось, питание.

Известно, что больному переливают кровь только его группы или совместимую с его группой. Так, носителю II группы крови можно переливать кровь только I и II группы. Пе-

реливание же III или IV группы крови может привести к гибели больного из-за массивного склеивания (агглютинации) эритроцитов перелитой крови. Агглютинация клеток может происходить и в том случае, если человек употребляет продукт, который несовместим с его кровью. Склеивающим веществом в этом случае выступают пищевые *лектины*, которые Д.Адамо образно называл «суперклеем».

Лектины и их свойства начали исследовать только с середины XX века, но уже выделилась специальная отрасль науки — лектинология. Эти вещества обнаружены в микроорганизмах, растениях, тканях и органах животных. Их роль до конца еще не изучена. Но уже достоверно известно, что они при определенных условиях могут играть как положительную, так и отрицательную роль в организме животного, человека и растения. Например, лектины, содержащиеся в растениях, их еще называют фитогемагглютинидами, защищают их от инфицирования бактериями, стимулируют их рост и развитие.

Мощный склеивающий эффект лектинов используется организмом человека. Так, лектины, находящиеся на поверхности клеток в желчных протоках печени, помогают «захватывать» бактерии и паразитов.

Однако лектины могут вызвать и множество проблем, если взаимодействуют с несовместимой с ними кровью. Ферментная и иммунная системы человека обладают хорошей защитной функцией: 95% лектинов, попадающих с пищей в организм, выводятся из него, но, по меньшей мере, 5% проникают в кровь и склеивают кровяные клетки. Даже небольшое количество неподходящего лектина угрожает агглю-

тинацией громадному числу клеток.

Когда мы употребляем пищу, содержащую лектины, несовместимые с нашей кровью, то они «нападают» на органы — почки, печень, мозг, сердце, сосуды, желудок, и в них начинается склеивание кровяных клеток. Различные лектины воздействуют на разные органы в зависимости от группы крови. Приведу два примера, которые для меня, как для врача, расставили все точки над «i» в дискуссии о пользе молока и вреде помидоров.

По своим характеристикам многие пищевые лектины достаточно близки к антигенам (антиген — генетический маркер, определяющий группу крови, то есть белок, специфичный для данного организма) какой-либо группы крови, что делает их непримиримыми врагами другой группы крови. Например, молоко обладает В-подобными лектинами. Если молоко выпил человек с группой крови О (I) или А (II), то в организме сразу же начнется процесс агглютинации для того, чтобы отторгнуть этот продукт. Поэтому для людей с I и II группами крови употребление молочных продуктов нежелательно. Отношение АВ-человека (IV группа) к молочной пище такое же, как у «носителя» группы В (III группы). Для них молочные продукты очень полезны. Они легко перевариваются и усваиваются организмом. Я знаю много людей с III группой крови, которые не могут ни одного дня обходиться без молочных продуктов — и на здоровье!

Люди, страдающие артритами, чувствуют себя лучше, если избегают в питании помидоров, баклажанов, картофеля. Теперь этому факту найдено объяснение. Почти у всех пасленовых очень высокое содер-

жание лектинов. Но у томатов к тому же лектины редкого качества. Они способны вызывать склеивание эритроцитов в крови любой группы. Однако в организме людей с I и IV группами антитела к этим лектинам не вырабатываются, следовательно, для них томаты — нейтральный овощ, и его можно есть смело. А вот при II и III группах крови помидоры нежелательны, особенно если есть предрасположенность к артритам и образованию камней.

Итак, надо ли бояться лектинов, поступающих в организм с продуктами питания? Американские врачи-натуропаты Питер Д.Адамо и Кэтрин Уитни считают, что да, если не учитывать группу крови. В течение многих лет они проверяли действие всех основных продуктов питания на организм в зависимости от группы крови и изучили влияние различных пищевых продуктов и их лектинов на здоровье людей. Результатом этих исследований стали разработанные ими диеты, соответствующие четырем группам крови.

Считается, что I группа крови — самая древняя, когда основным источником существования была охота. Поэтому у людей с этой группой крови имеется потребность в животных продуктах — мясе и рыбе. У них сильная иммунная система, а лучший способ снятия стрессов — интенсивные физические нагрузки. Их пищеварительный тракт также хранит на себе отпечаток древних времен — повышенная кислотность желудочного сока более всего приспособлена к перевариванию именно мясных продуктов. Носители I группы крови чаще других людей подвержены язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Зато они меньше других предрасположены к ревматоидному

артриту и тромбозам — кровь у них достаточно жидкая.

Современные рекомендации по питанию для I группы крови таковы: нежирные сорта мяса или птицы, жирные сорта рыбы, много листовых зелени, разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно сладкие или кисло-сладкие, орехи, семечки, бобовые. Из овощей надо ограничить только употребление картофеля и баклажанов, а из бобовых исключить чечевицу. Наиболее полезно льняное и оливковое масло.

Для профилактики язвенной болезни желудка рекомендуются такие приправы, как куркума, карри, петрушка (корень и зелень). Но наиболее мощным защитником уязвимой слизистой желудка являются морские водоросли — морская капуста и особенно фукусы. Они уменьшают избыточную кислотность желудочного сока и, главное, предотвращают прилипание к слизистой желудка хеликобактерий — одного из главных виновников язвенной болезни. Я рекомендую добавлять морские водоросли в супы и борщи в конце варки или есть приготовленную из них пасту — по 2-3 десертные ложки в день после еды. Приготовить пасту несложно. Майонезную баночку на четверть заполнить сухими измельченными морской капустой и фукусами (в равных частях) и залить кипяченой водой. Настоять в течение ночи. Хранить в холодильнике.

Также полезны крупы — гречка, рис, ячмень. Из молочных продуктов подойдут домашние сыры, соевое молоко, сливочное масло. Но остальные молочные продукты, а также хлеб и хлебобулочные изделия, макароны менее приемлемы, чем для большинства обладателей других групп крови. Рекомендуются

также желтки яиц. Из напитков — зеленый чай, пиво, натуральные красные и белые вина, минеральная вода типа боржоми.

Следовательно, для людей с I группой крови основным является питание с преобладанием животной пищи и обилием овощей и зелени. Но это не значит, что они не должны поститься или иметь разгрузочные дни — все должно быть в меру, соответственно возрасту.

Люди со II группой крови по сути своей — вегетарианцы. У них, как правило, очень чувствительный пищеварительный тракт и подвижная иммунная система. Их нежной желудочно-кишечной системе особенно нужна свежая натуральная пища. Соблюдая вегетарианство, им следует по возможности избегать рафинированных продуктов, например полированного риса и овсяных хлопьев, и отдавать предпочтение хлебу из муки грубого помола.

Люди этой группы крови больше остальных предрасположены к болезням. Анемия у них встречается гораздо чаще, так же как сахарный диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Они склонны к гастритам и хроническим запорам, особенно если злоупотребляют жирным мясом и жирами — как растительными, так и животными. Больше того, их даже комары кусают больше, чем других.

Поэтому люди со II группой крови должны особенно внимательно относиться к своему здоровью и следить за питанием. Из ежедневного рациона им лучше исключить мясо, прежде всего колбасные изделия и копчености. Во многих колбасных изделиях содержатся нитриты, способствующие развитию рака у людей с пониженной кислотностью желудочного сока, которая характерна

для носителей этой группы крови. При желании можно позволить себе немного отварного или запеченного мяса курицы либо индейки. Можно есть морепродукты, но избегать таких сортов рыб, как камбала, так как в них содержится лектин, вызывающий раздражение пищеварительного тракта у людей с пониженной кислотностью желудочного сока, которая характерна для носителей этой группы крови. Полезны кефир, йогурт, нежирная сметана. Козье молоко — хорошая замена коровьему, а соевое молоко и соевый сыр — еще лучше. Семечки и орехи станут отличной добавкой к питанию, но поскольку все орехи содержат значительное количество жира, то ими не надо чересчур увлекаться. В течение дня достаточно съесть горсть орехов или любых семечек.

Люди со II группой крови прекрасно чувствуют себя на овощных белках, содержащихся в бобовых — сое, горохе, чечевице, фасоли. Соевые бобы как средство, предупреждающее рак, показаны носителям всех групп крови, но особенно II и IV: их организм легче усваивает растительные белки, содержащиеся в сое. Популярный сейчас соевый сыр-тофу — не просто пища, а мощное средство профилактики онкологических заболеваний. А лектин, содержащийся в чечевице, губителен для злокачественных опухолей. Бобовые лучше предварительно проращивать.

Овощи и фрукты необходимы, избегать следует лишь картофеля, баклажанов и томатов, особенно тем людям, у кого есть предрасположенность к артритам. Полезны все овощные (кроме томатного) и фруктовые (кроме апельсинового) соки, зеленый чай, кофе, натураль-

ные вина и разнообразные травяные чаи.

Представителей III группы крови Питер Д.Адамо относит к «кочевникам», обладающим универсальной приспособляемостью к любому образу жизни и стилям питания. Эти люди болеют редко, но если и заболевают, то выздоравливают довольно легко. Хронические болезни протекают у них, как правило, благополучно, без осложнений. Биологически они предрасположены к неболь-

Есть много подходов к питанию. Самый современный — по группе крови. Автор этой идеи — Питер Д.Адамо. Конечно, его рекомендации не догма, но они позволяют по-новому осознать, что нам полезно.

шому числу заболеваний: диабету первого типа, рассеянному склерозу, а также к так называемым аутоиммунным болезням, таким как хронический гломерулонефрит, системная красная волчанка.

Питание может включать мясо, особенно баранину, крольчатину, мясо ягненка, а вот мясо птицы не рекомендуется. Лектины мяса птицы способствуют агрегации эритроцитов у представителей III группы крови. Говядина и телятина нейтральны для носителей В-группы. Полезны морская капуста, океаническая рыба, в частности лососевые, треска, скумбрия, сельдь, а также речная и озерная рыба. Люди этой группы крови могут наслаждаться всем разнообразием молочных продуктов. Им также не следует ограничивать себя в листовой зелени, содержащей магний, укрепляющий сердечную мышцу и иммунитет.

Листовая зелень особенно полезна тем, кто страдает экземой и герпесом, так как в зеленых листьях содержится антивирусный компонент.

Для приготовления блюд лучше использовать топленое масло и избегать кукурузного и подсолнечного — в них есть лектины, нарушающие работу пищеварительного тракта людей с III группой крови. Такие же ограничения имеются в отношении орехов, семечек и бобовых. Из круп предпочтение следует отдавать овсу и рису, ограничив изделия из пшеничной и ржаной муки.

Полезны все виды овощей, за исключением помидоров. Из всего разнообразия фруктов не рекомендуются только хурма и гранаты.

Полезны все соки, кроме томатного и гранатового, травяные чаи, кофе, натуральные вина.

IV группа крови встречается редко — не более чем у пяти процентов населения. Биологически она наиболее сложна. Это как бы своеобразное соединение II (A) и III (B) групп крови. Более всего представители АВ-группы крови предрасположены к сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям.

Какие же продукты полезны для людей этой группы крови? Отказываться от мяса им нецелесообразно. Они должны обеспечить организм полноценными животными белками, так же как и люди с III группой крови.

Им рекомендуются те же сорта морских и речных рыб, что и представителям II группы крови, кисломолочные продукты — йогурт, кефир, ряженка, нежирная сметана, а также яйца. Предпочтительные масла — оливковое и топленое. Кукурузное и подсолнечное лучше не употреблять. Что касается бобо-

вых, то их следует есть 2–3 раза в неделю. Особенно полезна чечевица, содержащая антиоксиданты, предупреждающие развитие онкологических заболеваний. Можно есть грецкие орехи, каштаны, арахис, а вот от фундука, семечек подсолнечника и тыквы, кунжута лучше отказаться.

Ограничиваются хлебобулочные изделия из белой и ржаной муки и крупы, даже гречка. Свежие овощи, наоборот, являются важным источником биологически активных веществ, способных помочь организму противостоять раковым и сердечно-сосудистым заболеваниям. Людям с IV группой крови следует есть овощи в любом виде несколько раз в день, причем баклажаны, картофель и помидоры могут занимать почетное место в их рационе.

Ассортимент фруктов и ягод также весьма широк. Не рекомендуются лишь апельсины, гранаты, хурма. Пить можно все соки, кроме апельсинового, черный и зеленый чай, натуральные вина.

Диета, определяемая группой крови, обеспечивает восстановление естественного генетического ритма, считает Питер Д. Адамо. И с этим стоит согласиться: если бы люди всегда следовали своей биологической природе, то были бы более здоровыми. Питание по группе крови дает каждому из нас шанс избавиться от многих проблем со здоровьем, не прибегая к лекарствам.

Нет правильного или неправильного образа жизни или режима питания, есть правильный или неправильный выбор их. Самое лучшее научиться слышать голос своей крови — голос матери Природы, а не мачехи Цивилизации.

**Ирина Медведева,
Татьяна Шишова, психологи**

СЕМЬЯ

Воспитание— это компромисс

Наши политики часто произносят слово “компромисс”, но к взаимным уступкам явно не готовы. Может быть, потому, что они выросли в обществе, в котором действовала система “приказ — подчинение”. А это не оставляло возможностей для компромисса.

Умение уступать надо воспитывать с детства. При чем научиться этому дети могут только у взрослых. Поэтому так неприемлема мелочная принципиальность родителей, выражающаяся, например, в таких словах: “Я своему сыну принципиально не разрешаю смотреть телевизор”, “Я своей дочери принципиально запрещаю возвращаться домой после девяти вечера”. Особенно не любят “поступаться принципами” мужчины. Часто они и жен упрекают в уступчивости, списывая на это все свои издержки воспитания: “Все потому, что ты ему потакаешь”.

Вот какой диалог можно услышать в любом дворе:

— Сережа, иди домой!

— Пап, можно я еще немного поиграю?

— Иди домой, кому говорят!

— Пап, ну, пожалуйста!... Еще пять минуточек...

— Нет.

— Ну хоть минуточку!



фото Льва Шерешевского

— Я сказал “нет” — значит, нет!

Интересно, что в этом диалоге ребенок предлагает отцу вполне приемлемую модель компромисса. Сначала он просит дать ему пять минут. Получив отказ, соглашается на одну минуту. Но отец, увы, этот урок не воспринимает. Он гордится своей принципиальностью. Хотя чем, собственно, гордиться? Властью над ребенком, который и так, по понятным причинам, находится в полной зависимости от родителей?

Давайте попробуем понять мальчика. Раз он просит продлить время прогулки, значит, в этот момент он чувствует себя счастливым. Если ему придется подчиниться, заряд положительных эмоций пропадет зря. В тех семьях, где это случается регулярно, самоутверждение родителей происходит за счет подавления воли ребенка, а значит — за счет его психического здоровья.

Кстати, любопытная особенность: очень часто родители проявляют бескомпромиссность именно в мелочах, но бывают лояльны к нарушению важных принципов, которые должны выполняться без обсуждений. Речь идет о гуманных нормах общения. Трудно, например, объяснить маленькому ребенку, почему нехорошо воровать, и мы с твердостью в голосе говорим: этого делать нельзя! Как ни странно, дети принимают такой запрет без объяснений. Точно так же дело обстоит с другими общечеловеческими нормами.

Во всем же остальном, чем меньше несгибаемой принципиальности, тем лучше. Мелочные запреты способны девальвировать основные. Сегодня ребенок лег спать вовремя, а завтра, если к нему в гости

пришел друг, пусть насладится его обществом и ляжет немного позже.

Зачастую мелкими запретами мы невольно провоцируем ребенка на дурные поступки. Сблэзн шоколадки, которую мы категорически отказываемся ему купить, бывает так велик, что он может не удержаться и стащить деньги. Ему так хочется иногда отдохнуть от школы с ее колоссальной нагрузкой, что, если мы не позволим ему, как исключение, остаться дома, он попытается симулировать болезнь. А если попытка удастся, будет пользоваться этим приемом постоянно. И таких примеров можно привести немало.

— Но как же дисциплина, режим? — возмутитесь вы.

Строгий режим больше уместен в казарме, где подчиненных гораздо больше, чем начальства, и где старшине надо как-то управляться с солдатами. А вот что действительно важно, так это чтобы компромисс был обоюдным. Важно это прежде всего потому, что таким образом у ребенка формируются стереотипы правильных отношений с людьми. Он привыкает не покоряться, а идти на уступки, причем на уступки взаимные. Главное — сделать умный компромисс стилем отношений, а не дожидаться экстраординарного случая. Ведь если разобраться, вся наша жизнь состоит из компромиссов.

Часто приходится слышать жалобы родителей, бабушек и дедушек на то, что ребенок, особенно дошкольник, требует к себе постоянного внимания и они ничего не успевают сделать по дому. И их жалобы понятны. Если человеку приходится работать дома, а ребенок хочет поиграть, сосредоточиться на

своем деле очень трудно. Бескомпромиссные взрослые прогоняют малыша в другую комнату, но работа все равно не клеится — мешает обиженный громкий плач ребенка. Можно, конечно, уступить ему и отложить свои дела, но где гарантия, что та же история не повторится завтра? Так что же делать?

Попробуйте дать ребенку лист бумаги, карандаш и разрешите ему сидеть рядом с вами, но с условием не отвлекать вас болтовней. Конечно, вам все равно придется время от времени отвлекаться: то он покажет вам рисунок, то спросит что-нибудь... Безусловно, вы чем-то жертвуете, но ведь и он пошел на жертву, согласившись сидеть тихо.

Инициатива компромисса должна исходить от вас. Надо не бросаться со всех ног выполнять просьбу ребенка, а попросить его немного подождать. Например, сказать: “Сейчас, вот только посуду домою” или “Сначала закончу стирать твою рубашку”. Это тоже приучает детей к компромиссу и терпению, ведь от природы все дети нетерпеливы.

Чрезвычайно важно пользоваться системой взаимных уступок, когда вы наказываете ребенка. Вот уж где принципиальность менее всего уместна! Давайте рассмотрим конкретный случай.

Пятилетний мальчик не хочет делиться шоколадкой с сестрой, плачет, кричит, топает ногами. Как быть? Убеждать старшую сестру ус-

тупить малышу? А может, наоборот, наказать — отдать всю шоколадку сестре?

Оба варианта неудачны. В первом случае вы поощряете жадность и своеобразие, во втором — наносите мальчику травму. Лучше, придав лицу строгое выражение, сказать: “Не хочешь делиться с сестрой — вообще ничего не получишь”. Скорее всего, малыш расплачется, убежит, но



вскоре, хлюпая носом, вновь появиться в комнате. “Ну что, раздумал жадничать? Я так и знала. Ты ведь хороший мальчик, умница. Это на тебя что-то нашло”. И чуть позже: “Ты ведь Машу обидел. Иди и проси у нее прощения”. Но к этому он вряд ли готов. Детям вообще очень трудно просить прощения. Не следует настаивать. “Ладно, — делаете вы очередную уступку, — мы сейчас вместе попросим. Машенька, подойди к нам! Петя очень стыдно, он просит у тебя прощения и отдает тебе твою долю шоколадки”. С этими словами вы протягиваете Маше ее половину шоколад-

ки, а Пете — его. Если Петя доброжелателен и спокоен, вы подключаете к воспитательному процессу Машу: “Машенька, раз у нас Петя такой молодец, дай ему, пожалуйста, еще маленький кусочек”.

Кстати, о строгом родительском лице. Это, конечно же, маска. Маска, подчеркивающая наши эмоции. В данном случае она полезна потому, что дети, особенно маленькие, быстрее реагируют на зрительный ряд, чем на звуковой. Поэтому строгое лицо действеннее, чем громкий крик. Однако, демонстрируя строгость, никогда не сердитесь и не обижайтесь на ребенка всерьез. Он еще так мал и так искренен в своих проявлениях. Родители, особенно молодые, нередко впадают в эту ошибку: обижаются на пятилетних детей, как на взрослых, копят свои обиды. Матери плачут, отцы негодуют, но бескомпромиссность побеждает. За десять-пятнадцать лет некоторые родители накапливают такой счет обид и претензий, что сын или дочь превращаются в их вечных должников.

Мир маленького ребенка — это его семья. Поэтому когда родители на него всерьез обижаются, перестают с ним разговаривать, он страшно переживает, и его слабая нервная система не выдерживает таких потрясений. Так у детей появляются неврозы.

Принято считать, что в вопросах воспитания родители должны выступать единым фронтом. “Если я наказываю, ты должен меня поддерживать!”, — заявляет жена. Это заблуждение. Конечно, родители должны быть едины в главном: в представлениях о добре и зле, о

том, что такое справедливость. К примеру, если мать говорит, что обижать животных дурно, отец не должен ставить это под сомнение. Но если мама поставила ребенка в угол и он уже отбыл наказание, прав будет отец, если пожалеет наказанного ребенка. При этом он, конечно же, не должен подвергать сомнению авторитет матери, говорить, что она не права или чересчур жестока. Соглашаясь со справедливостью наказания, он может просто приласкать ребенка. Это только пойдет на пользу.

Почему? Потому что ребенок переживал и теперь нуждается в сочувствии. Что делаем мы, поссорившись? Звоним подруге, чтобы в беседе с ней найти отдушину, выплеснуть отрицательные эмоции. А куда деваться ребенку? Кому он пожалуется на свое страдание? Ведь он страдает, даже если понял, что наказан за дело. Но чаще всего дети не осознают соразмерность вины и наказания. Несокрушимая бескомпромиссность родителей для них невыносима. В ней могут крыться будущие проблемы со здоровьем.

Но в данном случае очень важно следить за тем, чтобы роли карающего и милующего не закрепились за кем-либо одним из родителей. Если сегодня наказала мама, пусть пожалеет малыша отец. В другом случае — наоборот. Очень хорошо, когда ребенка в семье жалеет бабушка. И не надо ее за это упрекать. Так было во все времена. Бабушка — оплот мира в доме, а следовательно, оплот компромисса, и молодым родителям надо поучиться этому у нее.

Олег Грибков

ПРОГНОЗ

Кем быть?



Рождается ребенок... Что говорят планеты и звезды?
Гравюра Якоба Руэффа, 1587 г.

Почему на свете так много посредственных учителей, врачей, военных, инженеров? Часто корни этой проблемы скрываются в юности.

Именно в этом возрасте молодой человек принимает решение, определяющее его дальнейшую жизнь, — выбирает профес-

сию. И часто этот выбор бывает случаен, потому что он мало знает жизнь, интересы его еще не сформировались.

Его решение зависит от тысячи разных причин. Вот, например, одна из самых распространенных: отец хочет видеть своего отпрыска врачом и убеждает его поступить в медицинский институт. Сын учится, потом, как может, лечит больных, а в душе мечтает, допустим, строить дома. Поэтому своего сына он отправляет учиться на строителя...

Можно ли угадать, раскроет выбранный профессия таланты человека или станет для него пожизненной каторгой? Ведь для этого надо учитывать его темперамент, а также характер, который складывается постепенно. Все это формирует личность человека. Современная наука предсказаниями подобного рода не занимается. А вот астрологи утверждают, что темперамент может определяться расположением небесных тел в момент рождения.

— Психологические портреты, составленные астрологами, не менее точны, чем психологические характеристики, даваемые учеными, — говорит Вадим Игоревич Гущин, кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник Института медико-биологических проблем (ИМБП). — Не берусь судить, каким образом время рождения влияет на склад характера, но зависимость просматривается. В конце концов, если темперамент связан с внешностью (а это давно доказано), то почему бы не предположить, что он зависит и от звезд? Это один из законов природы, который уже открыли,

но еще не поняли его механизма. Мы же пользуемся электричеством. Между тем ученые до сих пор спорят, что такое электрический ток. Когда-нибудь выяснят. Стало быть, и открытия астрологов тоже могут служить людям на бытовом уровне.

Получается, малыш еще не ходит и не говорит, а родители уже могут примерно предположить, к какому роду деятельности его лучше готовить.

— В ИМБП проводились исследования по систематизации типов темперамента для профессиональной ориентации, — продолжает Гущин. — Психолог, кандидат медицинских наук Александр Иванов пользовался не звездными картами, а подробными опросниками, которые заполняли испытуемые. По полученным данным составлялась характеристика человека, предлагалась оптимальная профессия. Это называется профессиограмма. К сожалению, неизвестно, насколько успешной оказалась карьера людей, последовавших рекомендациям ученых. Таких работ еще никто не проводил. Поэтому мы можем лишь предполагать, какой темперамент больше соответствует той или иной профессии.

Заметим, впрочем, что астрология тоже говорит лишь о предрасположенности и ни в коем случае не об обязательности. Ведь характер во многом зависит от родителей и среды, в которой он формировался. Например, рожденному под знаком Рака можно привить несвойственное ему честолюбие, а Льва — воспитать покладистым.

Астрологические описания тем-

пераментов ценны тем, что дают представление о сильных и слабых сторонах человека. У любого типа личности есть и достоинства, и недостатки. Все эти качества взаимосвязаны и, скорее всего, не случайны. Если какой-то человек решает в уме задачи запредельной сложности, то именно это объясняет его внешнюю замкнутость и рассеянность. Зато он способен выдвигать оригинальные идеи. А вот веселый и общительный, напротив, своего мнения частенько не имеет, он может лишь обсуждать чужие мысли.

О чем же говорят знаки Зодиака?



Водолей (21 января — 19 февраля). Тот, кто родился в этот период, обычно склонен к глубокому мышлению, к терпимости и умению понимать окружающих. Это человек, способный мыслить широкими аналогиями. Умеет философски осознать социальные процессы и приспособиться к ним.

Водолей может открыть неведомый закон мироздания или выдумать принципиально новую машину, но только на уровне теории. А вот рутинную практическую работу он будет выполнять не столь хорошо. Он не способен, колдуя над пробирками, получить новое полезное вещество и запустить его в серийное производство. Поэтому человека, родившегося под этим знаком, лучше ориентировать на филологические профессии или на занятия теоретической наукой.

Рыбы (20 февраля — 20 марта). Рыбы любят покровительствовать и не терпят ничьей власти над собой.



Хорошо приспосабливаются к социальным переменам. Мир они воспринимают скорее интуитивно, чем рационально. Недаром многие из них проявляют интерес к оккультным наукам и становятся неплохими медиумами.

Рыбы предпочитают трудиться в собственном ритме. При этом работе преданы до самопожертвования, выполняют ее аккуратно и скрупулезно. Поэтому для них подходят: медицина, педагогика, исследовательская деятельность. Поскольку Рыбы — натуры творческие, среди них часто встречаются люди искусства: писатели, актеры, художники.



Овен (21 марта — 20 апреля). Овен — индивидуалист, "воин-одиночка". К переменам в

жизни приспосабливается самостоятельно. Он стремится всегда быть первым, у этого знака велика потребность в лидерстве. Овен может состояться во всем, чем бы он ни занимался. Из Овнов получаются способные хирурги, дантисты, ветеринары, а также скульпторы или спортсмены. Людям, рожденным под знаком Овна, можно посоветовать выбрать такую профессию военного или работника охраны правопорядка.



Телец (21 апреля — 21 мая). Главное качество людей этого знака — настой-

чивость и целеустремленность. Это боец, готовый ради достижения результата отдать все, вплоть до здоровья и жизни. Машину, которую Водолей придумал в теории, Телец по чертежам построит на практике. Ему лучше подбирать профессию, дающую зримый и осязаемый результат: спортсмен, конструктор, сборщик сложных механизмов. Из Тельца может выйти прекрасный организатор. Тельцы могут иметь успех во всем, что связано с деньгами и материальными ценностями.



Близнецы (22 мая — 21 июня). Близнецов отличает двойственность, неоднозначность и нестабильность. С одной стороны, налицо высокая активность, с другой, — непостоянство: вчера любил сладкое и ненавидел кислое, сегодня наоборот — обожает кислое и не переносит сладкое. Ну не может близнец всю жизнь любить одно и то же! Долго заниматься одним и тем же ему тоже скучно. Для близнеца суть жизни именно в переменах.

В отличие от Тельца, Близнеца привлекает не конечный результат, а люди, с которыми он к нему идет. Ему намного интереснее мир социальный, чем предметный. Поэтому человеку, родившемуся под знаком Близнецов, лучше заниматься тем, что вечно меняется. Из них получаются хорошие биологи или метеорологи, отличные политики и коммерсанты.

Рак (22 июня — 22 июля). У представителей этого знака практическое, как правило, преобладает над



идеалистическим. У них богатая фантазия и яркое, живое воображение. Что касается выбора профессии — Рак просто ждет, пока судьба сама решит, чем ему заняться. Многие Раки идут по стопам родителей, наследуя семейное ремесло.

Рак хорошо выполняет требующую терпения работу. Другими словами, это незаменимый работяга — упорный, сознательный и исполнительный. Правда, при этом его настроение может колебаться между взрывами энтузиазма и крайним раздражением.

Из Раков получаются хорошие работники детских садов, няни, акушеры, садоводы, зоологи и часовщики. Но в то же время у Раков может наблюдаться любовь к миру искусства, особенно к литературе, музыке, театру. Эту любовь они сохраняют всю жизнь.



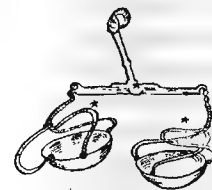
Лев (23 июля — 23 августа). Лев несколько схож с Тельцом. Оба стремятся к достижению результата. Но если для Тельца целью является успешный результат, то для Льва достижение этого результата — лишь способ добиться всеобщего признания. У людей этого знака очень высокая самооценка, которую нужно все время подтверждать. Поэтому им для плодотворной деятельности требуется постоянное признание со стороны окружающих. Лев должен чувствовать, что всеми любим, что он в центре внимания. К

критике, даже самой мелкой, Лев относится негативно. Во всяком случае, любое критическое замечание является для Льва мотивом, чтобы начать действовать.

Из Львов, как правило, получаются хорошие полководцы, ведь это лучший способ самоутвердиться и добиться всеобщего уважения. Подойдет Льву и должность начальника службы охраны или работа в какой-нибудь силовой структуре. Это, конечно, крайние варианты, но вообще Лев — несомненный лидер. Это тренер, который ведет команду к победе, невзирая на травмы и усталость своих подопечных.



Дева (24 августа — 23 сентября). Характерная черта Девы — тщательность и последовательность. Для нее главное — чтобы дело исполнялось аккуратно, строго по инструкции, графику и схеме. Дева — идеальный исполнитель. Из людей, родившихся под этим знаком, получаются хорошие управляющие, мыслящие тактически (но при начальнике, мыслящем стратегически).



Весы (24 сентября — 23 октября). Весы не могут жить в системе, где все четко разграничено на плохое и хорошее. Всегда находя в хорошем плохое, а в плохом хорошее, они стремятся к балансу через компромиссы.

Весы — чистые теоретики, они

далеки от практицизма реальной жизни. Редко создавая что-нибудь сами, они отлично осмысливают и перерабатывают сделанное другими. Весы способны облечь в новую форму и оригинально подать любую идею. Поэтому им подойдет профессия критика в области литературы, кино или театра. Весы могут прекрасно проявить себя как психотерапевты и юристы.



Скорпион (24 октября — 22 ноября). Скорпион — личность крайне переменчивая. Сегодня он увлечен одним, завтра переключится на совершенно противоположное. Скорпион сочетает качества, которые в совокупности отсутствуют у других знаков: целеустремленность, педантичность, способность мыслить и в то же время работать руками. Поэтому Скорпиону под силу создать новый продукт — скажем, какой-нибудь синтетический заменитель стали или, с помощью высоких технологий, небывалых трансгенных животных.

К сожалению, все эти непревзойденные способности часто не реализуются — в личности Скорпиона не хватает гармонии. Поэтому ему лучше заниматься ручным трудом, постоянно направленным на создание нового. Скорпионы обычно хорошие инженеры, художники-оформители.

Стрелец (23 ноября — 21 декабря). В отличие от Скорпиона, этот знак не может пожаловаться на отсутствие гармонии. Удачное сочетание целеустремленности, уме-



ния мыслить и работать руками сразу приносят результат. Но больше всего Стрелец ориентирован на выработку новых идей, не случайно он стремится создавать новые направления деятельности: в ракетостроении, машиностроении, программировании. Это тип организатора, который успешно создает как мелкие фирмы, так и крупные корпорации. Стрелец четко видит перспективу, знает, как достичь поставленных целей, хорошо разбирается в профессиональных качествах людей. Он активен и оптимистичен, поэтому Стрелец — хороший руководитель-хозяйственник.



Козерог (22 декабря — 20 января). Обычно Козерог отличается самостоятельностью чуть ли не с пеленок. Примерно к пяти годам он уже знает, чего хочет от жизни. Бережлив, недоверчив, не выносит риска и азартных игр, поэтому ведет умеренную жизнь, довольствуясь малым. Вместе с тем, строя планы на будущее, частенько полагается на удачу.

Как исполнитель Козерог просто незаменим. Поступив на работу, он не ищет ничего другого, как бы плохо ему ни было. Козерог не боится никакого тяжелого труда, может работать с раннего утра до поздней ночи, забыв про усталость и голод и при этом не жалуясь.

Правда, прежде чем начать какое-либо дело, Козерог обычно долго раскачивается. Обилием оригинальных идей не отличается, зато терпелив и пунктуален. Ко всем относится с уважением, но держится на расстоянии. За все этапы какой-либо работы предпочитает отвечать сам. Поэтому ему лучше работать в одиночку.

Козерогу можно посоветовать стать фермером, горняком, строителем. Из него будет толк в области юриспруденции, антиквариата, в науке (географ, философ, химик). Из Козерога получится неплохой администратор или политик.

Конечно, предложенные рекомендации — лишь схема, которая дает общее представление о склонностях человека. Однако эта схема помогает свести к минимуму ошибку при планировании будущей деятельности.

Астрологические прогнозы — далеко не единственный путь при выборе будущей профессии, поэтому бездумно следовать этим рекомендациям не надо. Эти рекомендации направлены на то, чтобы помочь родителям — с одной стороны, не подавлять, а с другой, не насиловать задатки, которые есть в каждом ребенке. Так стоит ли прочить карьеру, скажем, дипломата мальчику, появившемуся на свет в январе? Лучше познать его с жизнью великого русского химика Менделеева. Возможно, он и не создаст второй периодической системы, зато велика вероятность того, что станет незаурядным ученым, и уж точно будет счастливым, как никто другой.

Коэффициент эрудиции

- Какой поэт написал стихотворение, в котором есть такие строки: «Если б только люди жили вечно, это было бы бесчеловечно... Может, самый главный стимул жизни в горькой истине, что смертны мы?».
А. Рождественский. **В.** Евтушенко. **С.** Вознесенский. **Д.** Деметров.
- Кем был второй муж Ольги Семеновны — героини рассказа Чехова «Душечка»?
А. Антрепренером. **В.** Писателем. **С.** Ветеринаром. **Д.** Управляющим лесным складом.
- Кому принадлежала идея соорудить громадного деревянного коня, чтобы овладеть Троей?
А. Менелая. **В.** Афине-Палладе. **С.** Одиссеей. **Д.** Диомеду.
- Кто из этих известных людей не был современником остальных?
А. Дарвин. **В.** Моцарт. **С.** Александр II. **Д.** Маркс.
- Кисти какого художника принадлежит картина «Веселая минутка»?
А. Ржевская. **В.** Морозов. **С.** Маковский. **Д.** Казакова.
- Какой композитор написал балет «Медный всадник»?
А. Глазунов. **В.** Прокофьев. **С.** Асафьев. **Д.** Глиэр.
- В каком из этих фильмов Никита Михалков не только снимался, но и был режиссером?
А. «Портрет жены художника». **В.** «Жестокий романс». **С.** «Родня». **Д.** «Полеты во сне и наяву».
- «Гол как сокол» — так говорят о бедном человеке. А что такое «сокол»?
А. Птица. **В.** Стенобитное орудие. **С.** Сахарная голова. **Д.** Шлифованный камень.
- Какая из Нобелевских премий еще не присуждалась в 1967 году?
А. По экономике. **В.** По химии. **С.** По литературе. **Д.** По медицине.
- Назовите столицу штата Вашингтон в США?
А. Вашингтон. **В.** Бисмарк. **С.** Линкольн. **Д.** Олимпия.
- Какова протяженность экватора?
А. 35200 км. **В.** 40075 км. **С.** 62130 км. **Д.** 81325 км.
- Какой из этих плодов не растет на дереве?
А. Кокос. **В.** Банан. **С.** Ананас. **Д.** Финик.



Без подробностей

Горожан спасет клубника

Люди, живущие в крупных городах, больше подвержены риску возникновения заболеваний, связанных с плохой экологией. И если уж избавиться от выхлопных газов и промышленных отходов не в ваших силах, то попробуйте хотя бы снизить их неблагоприятное воздействие, на-

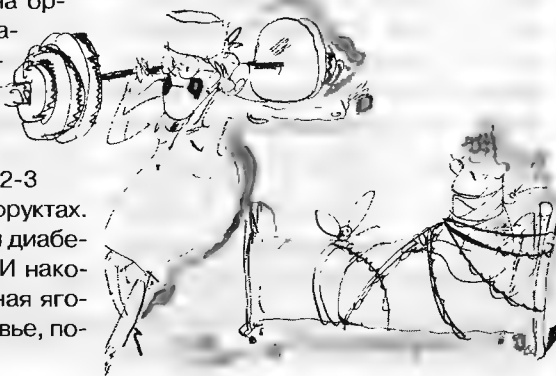


пример регулярно употребляя в сезон клубнику. Такую рекомендацию дает жителям крупных городов английский врач Мириам Стоппард. Благодаря содержащимся в ней кислотам, она уменьшает вредное влияние токсических веществ окружающей среды на организм, а высокое содержание в ней витамина С укрепляет иммунитет и защищает от инфекций. Кроме того, в 100 г клубники содержится всего 5 г углеводов, что в 2-3 раза меньше, чем в других фруктах. Поэтому ее можно есть и при диабете, и при избыточном весе. И наконец, клубника — очень вкусная ягода. Так что укрепляйте здоровье, получая удовольствие.

Заболели? Лежите в постели

Люди часто пренебрегают собственным здоровьем. Простудившись или даже заболев гриппом, продолжают работать, выходить на улицу, заниматься спортом. «И это совершенно напрасно, — считает доктор Роджер Хокс, главный врач спортивной клиники в Бирмингеме. — Даже если вы нормально себя чувствуете, кашель, насморк и повышенная температура — признаки того, что в организме находятся вирусы или бактерии. При физических нагрузках или переохлаждении они могут вызвать миокардит — воспаление сердечной мышцы. Внезапно появившиеся боли и чувство ломоты во всем теле, ощущение озноба или жара могут быть ранними признаками миокардита». Кроме того, переохлаждение и перенапряжение ослабляют организм и замедляют выздоровление.

Так что, если уж заболели, отложите все дела и **полежите** в постели.



ли. Через несколько дней вы снова сможете заниматься неотложными делами, а потом и физкультурой, но уже без угрозы для здоровья.

Свистите на здоровье

«**Н**е свисти, денег не будет!» — обычно говорят люди, если кто-то начинает машинально насвистывать какую-нибудь мелодию. Да и вообще считается дурным тоном свистеть в присутствии посторонних людей или просто на улице. Между тем приверженцы даосизма — древней китайской — религии с помощью свиста общались с духами. А колумбийские целители и сейчас устраивают сеансы лечебной магии, дую в горлышки специальных «свистящих бутылок». Им удастся воспроизводить звуки частотой до 24 тысяч колебаний в секунду, которые вводят пациентов в состояние расслабляющего и оздоравливающего транса.

В последнее время на лечебные свойства свиста обратили внимание и медики. Экспериментально установлено, что он улучшает настроение, способен вывести из депрессии и справиться с некоторыми психосоматическими заболеваниями. Дело в том, что человек, насвистывая, воспроизводит звуки такой частоты, которая соответствует параметрам импульсов мозга и всего организма в целом. В результате резонансного эффекта свист активизирует работу всех органов и оказывает целительное воздействие. Кроме того, он стимулирует творческую активность. Недаром, например, конструкторы и математики, бьющиеся над трудной задачей, начинают машинально насвистывать какую-нибудь мелодию.



Так что, если возникает желание, не стесняйтесь — свистите на здоровье!

Очки для слепых

Австралийские ученые разработали электронное устройство, которое сможет помочь слепым от рождения увидеть мир во всех его красках, — кибер-глаз. Он уже прошел успешные испытания на животных, и теперь исследователи готовы приступить к экспериментам на человеке. Кибер-глаз состоит из крошечного силиконового чипа, который вживляется



непосредственно в глазное яблоко пациента, и специальных очков, действующих по принципу видеокамеры. Изображения объектов, фиксируемых очками, поступают в виде электромагнитных импульсов в чип, который передает эту информацию в клетки сетчатки глаза, а они — в зрительный центр головного мозга.

Пожалуйста детские зубы!

Американские ученые установили, что детские зубы разрушает... курение родителей. В крупном исследовании, проведенном Американской стоматологической ассоциацией, участвовало около четырех тысяч детей в возрасте от четырех до одиннадцати лет. Помимо оценки состояния зубов, у детей определяли содержание в крови котинина — одного из продуктов распада никотина в организме. Примерно у половины детей уровень этого вещества был повышен, что свидетельствовало о регулярном вдыхании табачного дыма. У большинства из них был обнаружен кариес, остальные имели повреждение зубной эмали разной степени выраженности. У детей, у которых родители не курили совсем или воздерживались от курения в их присутствии, кариес встречался значительно реже. Поэтому, если вы не

хотите бросать курить, хотя бы не подвергайте опасности здоровье своих детей, оградив их от воздействия табачного дыма.



Ананас при травме колена

О том, что ананас помогает сохранить фигуру, наверное, известно многим женщинам. Это объясняется высоким содержанием в нем бромелайна, который способствует сжиганию жира и нормализует обмен веществ. Недавно ученые открыли еще одно полезное свойство бромелайна. Оказалось, что он уменьшает воспаление и отек при травмах и даже обладает небольшим обезболивающим эффектом. Теперь ученым предстоит выяснить, можно ли использовать бромелайн при лечении остеоартрита и артроза коленных суставов. А у нас появился лишний повод побаловать себя кусочком ананаса — ведь это не только вкусно, но и полезно.

Подготовили
Галина Бочкова
и Сергей Демкин

Нина Самохина,
врач



Атипичная пневмония. Что делать?

Хочется надеяться, что опасную инфекцию, разбушевавшуюся в Китае, удастся укротить. Специалисты утверждают, что в нашей стране предусмотрены для этого все необходимые меры. И тем не менее каждому из нас надо принять собственные меры предосторожности.

Как это сделать?

Первая рекомендация стара как мир. Звучит она так: "Мойте руки!" В детстве нам говорили, что это обязательно делать перед едой. Сейчас внесем поправку: не только перед едой, а как только входим в помещение с улицы — домой, в гости, на работу. И мыть руки надо обязательно с мылом.

Вторая рекомендация тоже звучит привычно: "Укрепляйте иммунитет". Способов повышения защитных сил организма много. Надо выбрать самые действенные. Приведу несколько рекомендаций, чтобы каждый смог подобрать для себя наиболее подходящую.

1. В течение дня съедать 1-2 тщательно вымытых, ошпаренных лимона с цедрой без сахара. Противопоказания: повышенная кислотность желудочного сока, гастрит, язва желудка или двенадцатиперстной кишки.

2. Мелко нарезанный очищенный чеснок залить водкой в соотношении 1:1. Бутылку плотно закрыть, за-

вернуть и оставить в темном месте на 7 дней. Затем профильтровать. Пить по 10-20 капель 3 раза в день после еды. Если нет противопоказаний, можно разбавлять небольшим количеством молока.

3. Три крупные головки чеснока растереть деревянным пестиком. Три лимона пропустить через мясорубку. Соединить обе массы и залить литром кипяченой воды. Плотно закрыть и настаивать сутки в теплом темном месте, время от времени помешивая. Пить по 1 ст. ложке три раза в день за 30 минут до еды.

4. Три крупные головки чеснока растереть деревянным пестиком и залить литром наполовину разбавленной водой водки. Настаивать в теплом темном месте не менее двух недель. Пить по 1 ст. ложке на ночь.

5. По возможности чаще пить чай или какао с имбирем. На один стакан напитка — 0,5 ч. ложки молотого имбиря или 1 ч. ложку тертого корня имбиря.

6. Можно добавить к домашним средствам, укрепляющим иммунитет, аптечные препараты. К ним относятся: настойка лимонника, настойка корня женьшеня, экстракт левзеи, родиолы розовой, элеутерококка.

Эти препараты повышают активность нервной системы, поэтому их нельзя принимать на ночь. Способ и курс приема описаны на вкладыше.



За что такие муки?

«Ох, лето красное! любил бы я тебя, Когда б не зной, да пыль, да комары, да мухи», — сказал поэт. И был прав. Действительно, долгожданное лето приносит с собой не только тепло и радость общения с живой природой, но и массу неудобств из-за бесчисленных полчищ комаров, мошек и других летающих кровососов, называемых одним словом «гнус»

И комары, и мошки, и мокрецы, и слепни — все, что мы называем гнусом, — при нападении действуют практически одинаково. В момент прокола кожи насекомое впрыскивает в ранку особое вещество, делающее укус безболезненным и снижающее свертываемость крови. При этом впрыснутый чужеродный белок, так называемая «слюна», вызывает в месте укуса неприятное ощущение жжения и зуда. Затем появляется покраснение и даже отек, иногда довольно значительный, — идет воспалительная реакция.

Укусы этих насекомых далеко не безобидны. Кроме неприятных ощущений, они способны вызывать у человека повышенную раздражительность, потерю аппетита, бессонницу и даже общее нервное утомление. При многочисленных укусах, особенно некоторых видов мошек, в «слюне» которых содержится особый гемолитический яд, может повыситься температура и развиваться тяжелая интоксикация организма.

Самое неприятное, что весь

этот гнус распространен широко и повсеместно. С ним можно встретиться в лесу, тайге, тундре, возле рек, озер и болот, а также в домах и на улицах малых и даже крупных городов.

И все-таки люди находят способы защититься от назойливых насекомых. Кроме противомоскитных сеток, марли на окнах и дверях и прочих технических приспособлений, существует множество средств, способных отпугнуть кровососов. О некоторых из них я и расскажу.

Наиболее эффективным средством защиты являются различные репелленты — химические вещества, отпугивающие назойливых насекомых. После нанесения на кожу эти репелленты под воздействием тепла тела начинают испаряться, образуя своеобразный ароматический покров толщиной до 1 мм. Он-то и заставляет кровососов держаться от нас подальше.

Лучше всего действуют репеллентные препараты, в состав кото-

рых входит диэтилтолуамид (ДЭТА). Они маслянистые и при нанесении образуют не только ароматический покров, но и пленку на коже, которая отпугивает насекомых в течение нескольких часов. Длительным защитным действием обладают также репелленты на основе карбоксида, бензоилпиперидина и бензимиона. Несколько меньше продолжительность действия препаратов на основе диметилфталата.

Время защитного эффекта таких химических средств зависит также от погодных условий, активности человека и ряда других факторов. Так, при физической работе в жаркую погоду продолжительность защитного действия репеллентов существенно сокращается.

Химические репеллентные средства выпускаются в виде аэрозолей, лосьонов, мазей, салфеток. Мази обладают наиболее длительным действием, защитный срок лосьонов, как правило, несколько короче.

Удалить все эти препараты с кожи легко — достаточно воды и мыла. Избегайте лишь попадания репеллентов в глаза и на поврежденные участки кожи, чтобы не вызвать раздражение. Если же это произошло, сразу же вымойте руки и лицо водой с мылом, промойте глаза теплой водой.

Кстати, репелленты не обязательно наносить непосредственно на кожу. Можно пропитать ими, например, косынку из легкой ткани, а затем прикрепить ее к головному убору так, чтобы она закрывала шею и щеки.

Если под рукой нет химических средств защиты или вы по каким-то

причинам не можете ими пользоваться, вам помогут природные репелленты — повесьте перед входом в помещение несколько свежих веточек черемухи, бузины, полыни горькой, пижмы, тысячелистника или донника. Изнутри его можно окурить однолетними побегами багульника. Только будьте при этом осторожны — багульник ядовит! После окуривания помещение лучше проветрить.

Чтобы к вам в дом не залетали комары, бросьте на горячую сковороду немного канифоли или камфоры — их пары отпугивают летающих кровососов.

Ни один комар не прикоснется к вашим рукам и лицу, если протереть их отваром из корней полыни: горсть рубленых корней залить 1,5 л воды, довести до кипения, настоять. Нагреть еще дважды, затем процедить. Средство готово.

Можно сделать и содовый раствор (1 ч. ложка пищевой соды на стакан воды) и несколько раз в день протирать им открытые участки тела. Пока такое «содовое покрытие» остается на коже, комары неохотно садятся на нее.

Не любят комары и уксусный запах. Они не рискнут приблизиться к вам, если натереть кожу столовым уксусом, разведенным водой (1:1).

Для отпугивания гнуса можно приготовить и такое средство: влить в столовую ложку немного одеколона и добавить 5-10 капель гвоздичного или анисового масла, или настойки валерианы, или нашатырно-анисовых капель. Этой жидкостью нужно протереть открытые участки кожи. Продолжительность защитно-

го действия — около полу-
часа.

Эффективно также про-
тирать кожу *отваром сухой
гвоздики* (5 г гвоздики кипя-
тить 15 минут в стакане во-
ды, затем влить 10 капель
отвара в столовую ложку с
любим одеколоном) и *на-
стоем гвоздики* (пакетик су-
хой гвоздики всыпать в лит-
ровую емкость, залить до-
верху кипятком и выдержать
6 часов, время от времени
взбалтывая).

Укусы насекомых — вещь
довольно неприятная. Редко
встретишь человека, кото-
рый бы не расчесывал уку-
шенное место. Этого лучше
не делать, потому что в рас-
царапанную ранку может
легко попасть инфекция.

Для уменьшения зуда и
отека можно использовать
*примочки из отвара мяты,
зверобоя и коры дуба*. Взять
все в равных частях, поло-
жить в марлевый мешочек,
распарить в кипятке, осту-
дить, слегка отжать и при-
кладывать к местам укусов
до прекращения зуда.

Есть и такое простое
средство, как *свежий сок
полыни, пижмы или одуван-
чика*. Места укусов следует
смазывать соком, выделяю-
щимся на сломе листа или
цветоносного побега. Мож-
но просто растереть сочные
листья в ладонях. При уку-
сах помогает и *сок свежей
петрушки, лимонный сок*.

◆ КРОВСОСОСЫ ◆ КРОВСОСОСЫ ◆ КРОВСОСОСЫ ◆ КРОВСОСОСЫ ◆ КРОВСОСОСЫ ◆

Самые надоедливые

Больше всего мы страдаем, пожа-
луй, от комаров. Эти сумеречные кро-
вососы особенно активны вечером и
рано утром. Нападают они и в тихие
безветренные ночи, когда приближа-
ется полнолуние.

Давно замечено, что одних людей
комары кусают нещадно, других мень-
ше, а некоторых вообще будто и не за-
мечают. Почему так происходит, труд-
но сказать, но, зная особенности по-
ведения комаров, можно успешно бо-
роться с этой напастью.

Комар, как оказывается, выбира-
ет жертву не по вкусу, а по запаху.
Прежде всего он реагирует на выде-
ление углекислого газа при дыхании,
для комара это сигнал: вблизи нахо-
дится еда. После облета намеченной
жертвы комар получает дальнейшую
важную информацию. Во-первых,
тело жертвы должно быть теплым.
Во-вторых, и это главное, комаров
особенно привлекает запах пота, в
частности одного из его компонен-
тов — молочной кислоты, концентра-
ция которой у людей индивидуальна.
Тех счастливиц, которые почти не
потеют, комары кусают очень редко
или вообще не трогают.

Неравнодушны комары и к тем, у
кого в крови больше витаминов
группы В, а также к тем, от кого пах-
нет косметическими средствами
(например, бальзамом для волос) и
сердечными лекарствами. Большое
значение имеет также цвет одежды:
комары предпочитают голубой цвет
и не любят желтый. И еще интерес-
ное наблюдение — людей старше
пятидесяти лет комары кусают зна-
чительно реже, чем молодых. Но
больше всего эти кровососы любят
кусать детей.

Самые злостные

Самыми злостными дневными кро-
вососами являются мошки. Это мелкие
черные насекомые, по внешнему виду
напоминающие комнатную муху. Как и
комары, они предпочитают тихую безве-
тренную погоду. Даже при слабом ветре-
ке их активность значительно снижается.
В жаркие дни мошки нападают утром, но
особенно вечером, а в пасмурную и про-
хладную погоду — в течение всего дня. В
отличие от комаров, кусающих лишь от-
крытые участки тела, мошки нередко за-
бираются под одежду, в глаза, уши, ды-
хательные пути.

Самые мелкие

Из летающих кровососов самые мел-
кие — мокрецы. Как комары и мошки, на-
ибольшую активность они проявляют в
утреннее и вечернее время, предпочитая
тихую погоду при высокой влажности.
Лишь ветер силой 1 м/сек и сильный
дождь загоняют их в убежища — траву и
кусты. Вылетая из своих укрытий в ог-
ромных количествах, мокрецы яростно
нападают на все живое, и тут лучше не
попадаться на их пути. Укусы этих кро-
шечных насекомых вызывают очень
сильный зуд.

Самые крупные

С наступлением тепла не замедлят
появиться и слепни — довольно круп-
ные кровососущие «мухи». Укус слепня
весьма болезненный, часто вызывает
значительный отек. У крупных кровосо-
сов и аппетит большой: самка слепня
(она-то и является кровососом) за 2-5
минут поглощает от 50 до 200-300 мг
крови, то есть столько, сколько могли
бы выпить 70 комаров или 4000 мокре-
цов. Агрессивность слепней возраста-
ет в жаркую и душную погоду, особенно
перед дождем.

◆ КРОВСОСОСЫ ◆ КРОВСОСОСЫ ◆ КРОВСОСОСЫ ◆ КРОВСОСОСЫ ◆ КРОВСОСОСЫ ◆

Эффективен и *подорожник
большой* — надо прило-
жить к укушенному месту
его толченые листья,
предварительно вымыв их.

Для уменьшения зуда
можно протирать кожу
*водным раствором нашта-
тырного спирта* (берется
равное количество воды и
спирта), *раствором пи-
щевой соды* или *раство-
ром поваренной соли* (1 ч.
ложка соды на стакан во-
ды). Помогут также ке-
фир, простокваша, столо-
вый уксус.

А *настоялка из свежих
листьев малины* (1 часть
листьев, 5 частей водки)
всегда должна быть под
рукой, особенно у тех, кто
много времени проводит
на природе.

Снять неприятные
ощущения после укусов
комаров можно также с
помощью бальзама «Золо-
тая звезда». Содержащие-
ся в бальзаме эфирные
масла не только уменьша-
ют зуд, но и отпугивают
насекомых.

Будьте внимательны.
Если, несмотря на приня-
тые меры, зуд и отек во-
круг места укуса сохраня-
ются больше суток, необ-
ходимо обследоваться на
наличие аллергии — почти
10% жителей нашей стра-
ны страдают повышенной
чувствительностью к уку-
сам насекомых.



Травы, обновляющие жизнь

В мартовском номере журнала мы рассказывали о сборах лекарственных трав, выпускаемых Научно-производственным предприятием "Артемизия". Судя по отзывам читателей, они высоко оценили продукцию этой фирмы.

Недавно в аптеках появились новые сборы с такой товарной маркой

Фиточай "Корневища сабельника". Сабельник болотный (декоп) издавна используется народной медициной для лечения костей и суставов. С недавних пор в аптеках появились разные фитопрепараты из сабельника для улучшения функций



опорно-двигательного аппарата. Их эффективность зависит от качества сырья и способа приготовления препаратов. Фирма "Артемизия" известна тем, что работает только с сырьем высокого качества. Кроме того, используется щадящий способ обработки сырья, позволяющий сохранить весь состав биологически активных веществ — флавоноиды, эфирные масла, органические кислоты, витамины и минеральные вещества.

Фиточай "Корневища сабельника" обладает противовоспалительным действием, нормализует обменные процессы, выводит из организма со-

ли и шлаки (что очень важно при артрозах и остеохондрозах), стимулирует сердечно-сосудистую систему, укрепляет иммунную систему.

Капсулы "Антигельм". По мнению врачей-инфекционистов, заражению глистами (гельминтами) и простейшими подвержены сейчас очень многие. Наличие в организме паразитов и продуктов их жизнедеятельности угнетает иммунитет и может вызывать серьезные заболевания, в том числе нарушения пищеварительной системы, сердечные расстройства, стойкие головные боли, кожные и аллергические болезни (в том числе экзему, псориаз). Риск заражения паразитами подвержены все, поэтому каждому можно посоветовать пройти профилактический курс антигельминтной терапии. Для этой цели подходят фитокапсулы "Антигельм", изготов-



ленные на основе растений и совершенно безвредные для человека. С их помощью из организма изгоняются гельминты.

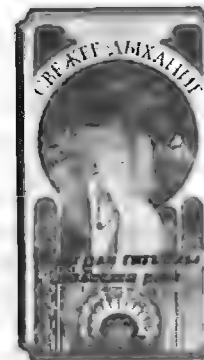
Фиточай "Аист". Этот напиток особенно полезен для женщин, страдающих бесплодием. Но он предназначен не только для тех, кто стремится забеременеть. Не менее



эффективен этот фиточай и при воспалении придатков.

В фиточае "Аист" подобраны такие лекарственные растения, которые содержат рекордное количество микроэлемента цинка и витаминов А, Е и группы В. При постоянном его применении укрепляется иммунная система, очищается кровь, активизируются обменные процессы, укрепляются капилляры, снижается уровень холестерина в крови, снимаются воспалительные процессы женской половой сферы.

Фитосбор "Свежее дыхание" применяется при таких заболеваниях ротовой полости, как гингивит, стоматит, пародонтит. Снимает воспаление и кровоточивость десен. Этот фитосбор включает семь трав, оказывающих бактерицидное, ранозаживляющее и противовоспалительное действие. Кро-



ме того, сбор "Свежее дыхание" помогает при ангине, ларингите, фарингите — в этом случае его применяют в качестве полосканий горла.

Фитосбор "Красота ваших волос". Этот сбор состоит из лекарственных растений, действие которых направлено на питание и укрепление волос, улучшение их роста, ускорение перхоти. В него входят корни лопуха, листья крапивы и березы, хвощ, шишки хмеля, цветки календулы и корневище аира. Можно использовать сбор и для разведения хны. В этом случае достигается сразу два эффекта — окрашивание волос и питание их корней.

Подушечка "Спокойной ночи".



Эта небольшая подушечка может навевать сон любому, кто страдает бессонницей. Она наполнена сухими "сонными" травами — шишками хмеля, чабрецом и мятой, листьями шалфея, цветками лаванды, полынью. Все эти травы содержат летучие вещества, успокаивающие нервную систему, снимающие головные боли и облегчающие состояние при неврозах. Если положить подушечку в изголовье кровати, исчезнет тревога, сон станет крепким, стадия глубокого сна продлится.

Все описанные фитосборы очень недороги и доступны. Они продаются во многих аптеках. По поводу приобретения и применения продукции, выпускаемой НПП "Артемизия", можно получить справки по телефону:

(095) 903-86-00

Цветы черемухи

Если бы символом России не была белостовольная березка, то им непременно стала бы черемуха. Мало какое цветущее дерево или кустарник сравнится с волшебным ароматом и белой кипенью пахучих гроздей, облаком окутывающих берега рек, опушки лесов, склоны тенистых оврагов.

Зацветает черемуха — быть холоду. И хотя цветение ее никак не влияет на изменение погоды, скорее наоборот, сельские жители упорно верят в эту примету.

И лишь когда отцветет черемуха, кусты ее постепенно теряют привлекательность — и не такие уж они густые, да и листья не столь красивые, как, например, у рябины. К тому же, очень часто черемуха болеет — мучнистой росой, краснухой, ржавчиной. Листья от этого становятся дырявыми, изъеденными, часто покрываются белым налетом. Именно по этой причине черемуху стараются не сажать в саду. А зря. Если ухаживать за этим растением, можно сохранить его красоту и получить



огромную пользу. Ведь черемуха — это не только декоративное, но и лекарственное растение.

О пользе черемухи

Черемуха ценится прежде всего за противомикробные и противогрибковые свойства. Но надо помнить, что и цветы, и плоды, и листья, и кора черемухи содержат гликозид амигдалин, при распаде которого выделяется ядовитое вещество — синильная кислота. Поэтому, как это ни парадоксально, черемуха считается ядовитым растением. Тем не

менее ее употребляют и в качестве лекарственного средства, и в пищу.

В плодах черемухи содержатся органические кислоты (яблочная, лимонная), гликозиды, фитонциды, дубильные вещества, витамины Р, С (до 18 мг%), эфирное масло.

В листьях есть органические кислоты, витамин С, эфирное масло, дубильные вещества. В коре — дубильные вещества.

Там, где растет черемуха, обычно чистый и здоровый воздух. Цветущая черемуха прекрасно очищает его от болезнетворных бактерий. Не случайно, например, на Урале раньше цветами черемухи окуривали избы. Но как бы ни была красива и душиста черемуха, не надо приносить домой огромные букеты — от большого количества выделяемых ею эфирных масел может заболеть голова, появиться головокружение.

Из настоя цветков черемухи делают примочки при воспалении слизистой оболочки глаз (см. последнюю страницу обложки), а настой цветков на керосине (настаивать в течение 5-10 дней) — прекрасное средство при ревматизме.

Но вот отцвела черемуха, теперь надо ждать, когда созреют ее плоды — шаровидные черные, блестящие костянки.

Отвары, настои и чай из ягод черемухи употребляют прежде всего как противовоспалительное средство при простудных заболеваниях и при кашле. Благодаря дубильным веществам ягоды черемухи используют и как вяжущее средство при поносах и других расстройствах желудочно-кишечного тракта.

Отвар плодов черемухи. Столовую ложку сушеных плодов залить 1

стаканом кипятка, кипятить на маленьком огне около 20 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 2-3 раза в день перед едой.

Настой плодов черемухи. Взять 1 ст. ложку сушеных ягод черемухи, залить стаканом кипятка, немного прокипятить и настаивать 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 2-3 раза в день перед едой.

Отвар плодов черемухи и черники. Смешать сушеные ягоды черемухи и черники в равных долях. Взять 1 ст. ложку смеси, измельчить, заварить 200 мл кипятка, кипятить 20 минут, остудить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

Чай из ягод черемухи. Целые свежие плоды черемухи можно заваривать как чай, только косточки, из-за содержащегося в них ядовитого амигдалина, нужно удалять вскоре после заварки. Пить теплым.

Листья черемухи отваривают или заваривают как чай и пьют при желудочно-кишечных заболеваниях как закрепляющее средство.

Отвар из листьев черемухи. 10-20 г свежих листьев залить 200 мл воды и кипятить на медленном огне около 20 минут. Остудить и принимать по 1/3 стакана 2-3 раза в день.

Чай из листьев черемухи. 20 г свежих листьев положить в фарфоровый чайник и залить крутым кипятком. Настаивать 10 минут и пить как чай.

Кора черемухи считается прекрасным мочегонным и потогонным средством. Отвары коры пьют также при ревматизме, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите. Отваром промывают раны, язвы, мокнущие участки экземы.

Отвар коры черемухи. 10 г высушенной и измельченной коры зава-

рять 100 мл кипятка, прокипятить в течение 3-4 минут, настоять 1 час, процедить. Принимать 4 раза в день по 1 ст. ложке, добавляя 50 мл воды.

Все части черемухи — цветы, ягоды, листья и кора — обладают бактерицидными свойствами, поэтому ими лечат кожные заболевания, прикладывая к абсцессам, фурункулам, карбункулам. Лечит черемуха и микроспорию (стригущий лишай).

Что можно приготовить из черемухи

Плоды черемухи издавна использовались в русской кухне. Сейчас эти вкусные и полезные блюда подзабыты. А когда-то сушеные ягоды толкли или размалывали и добавляли эту черемуховую муку в тесто, использовали как начинку для пирогов. Из свежих ягод варили квасы, компоты, кисели, готовили наливки, сиропы.

Черемуховая начинка для пирогов. 300 г черемуховой муки, 100 г солода, 30 г сахарного песка. Плоды черемухи предварительно высушить и размолотить в кофемолке. Добавить к черемуховой муке солод и сахарный песок, развести смесь водой, чтобы получилась начинка для пирогов. Пироги лучше выпекать из дрожжевого теста.

Черемуховая начинка для ватрушек. 250-300 г черемуховой муки, молоко, 3 ст. ложки пшеничной муки, сахар по вкусу. Черемуховую муку залить молоком (или сметаной), чтобы получилась консистенция творога, добавить сахар, хорошенько перемешать и заполнить начинкой приготовленные для выпекания ватрушки.

Черемуховый сироп. 1 кг мякоти

ягод черемухи, 1,2 л воды, 1 кг сахара. Свежие ягоды черемухи выдерживать сутки при комнатной температуре. После этого залить небольшим количеством воды, нагреть до 90°C и энергично мешать 5-7 минут, чтобы мякоть отделилась от косточек. Полученную массу протереть через сито, добавить остальную воду, сахар и варить 20 минут. Горячим разлить в банки и закупорить. Таким сиропом поливают блинчики, добавляют его в каши и напитки.

Черемуховая наливка. Рассыпать спелые плоды на чистой ткани и оставить на три дня. Пересыпать черемуху в решето и поставить в нежаркую духовку. Когда ягоды проявятся, растолочь их и засыпать в бутылку по плечики, влить чистую воду и настаивать 6 недель. Затем жидкость слить и добавить в нее сахар.

Черемуховый квас. 1,5 кг свежих плодов черемухи, 1 кг сахарного песка, 10 л теплой кипяченой воды, 1 пакетик ванильного сахара, лимонная кислота по вкусу. Ягоды вымыть, размять, засыпать сахарным песком и хорошо перемешать. Влить воду, добавить ванильный сахар и лимонную кислоту, все вновь перемешать и поставить для брожения в теплое место. Когда начнет образовываться пена, процедить через марлю, разлить в бутылки и поставить уже в прохладное место для дальнейшего сбраживания. Квас будет готов через два-три дня.

Черемуховый кисель. 300 г свежей черемухи, 50 г сахара, 2 ст. ложки крахмала, 0,5 л воды. Промыть ягоды черемухи, залить водой и, доведя до кипения, варить минут двадцать. Немного остудить и протереть сквозь сито для отделения

косточек. Добавить в получившуюся массу сахар и разведенный крахмал и, помешивая, довести до кипения.

Черемуховое масло. 2 стакана черемуховой муки, 0,5 кг тыквы, 100 г сливочного масла, 100 г сахара. С небольшой тыквы срезать верхушку, очистить изнутри от зерен и волокон, закрыть отрезанной «крышкой» и поставить в духовку для пропаривания. Когда тыква станет мягкой, разрезать ее, отделить мякоть от кожуры и соединить с черемуховой мукой и сливочным маслом. Скатать полученную массу в виде шара, поставить в холодильник. Такое черемуховое масло может служить прекрасной начинкой для выпечки или самостоятельным сладким блюдом.

Посадите черемуху

Черемуху можно выращивать на приусадебных участках и как лекарственное, и как декоративное растение — например, сформировать из кустов живую ограду. Размножают черемуху чаще всего стеблевыми черенками или порослью. При посадке в почву следует внести 2-3 кг перепревшего навоза или перегноя, 30 г нитроаммофоски. Взрослое растение один-два раза в сезон тоже надо подкармливать минеральными удобрениями (30-40 г нитроаммофоски на один куст). Черемуха любит обильный полив и лучше растет в тех местах, где близко грунтовые воды.

Если растение ухожено, то и созревших ягод на нем очень много, их легче собирать. Конечно, не следует при сборе урожая

ломать ветки, даже если черемуха дикая и растет не у вас на участке, а, допустим, в лесу или около речки.

Собирают лишь спелые плоды вместе с плодоножками. Сушат черемуху на солнце или в духовке, рассыпав ягоды тонким слоем (иначе они слипнутся и закиснут). Если вы сушите их в духовке, начальная температура не должна превышать 50°C, заканчивать сушку надо при температуре 65°C. Учтите, что черемуха обычно усыхает в 2,5 раза. Высушенные плоды перетирают, освобождая их от плодоножек. Можно хранить и целые плоды (лучше в матерчатом мешке), а можно перемолоть их в черемуховую муку и использовать ее по мере надобности. Свои полезные свойства высушенная черемуха хранит в течение пяти лет.

Используют черемуху и в сельском хозяйстве. Так, веточки черемухи раскладывают на почве в саду против озимой совки. Семена перед посевом хорошо протравить черемухой — замочить в крепком отваре веток или окурить дымом от их сжигания.





Теперь куда?

*Ну, теперь куда?.. Опять
Рад бы встретиться с отчизной,
Но, качая головой,
Разум шепчет с укоризной:*

*“Хоть окончилась война,
Но остались трибуналы.
Угодишь ты под расстрел!
Ведь крамольничал немало!”*

*Это верно. Не хочу
Ни расстрела, ни ареста,
Не герой я. Чужды мне
Патетические жесты.*

*Я бы в Англию уплыл, —
Да пугают англичане
И фабричный дым... От них
Просто рвет меня заране.*

*О, нередко я готов
Пересечь морские воды,
Чтоб в Америку попасть,
В тот гигантский хлев свободы, —*

*Но боюсь я жить в стране,
Где плеватьнищ избегли,
Где жуют табак и где
Без царя играют в кегли.*

*Может быть, в России мне
Было б лучше, а не хуже, —
Да не вынесу кнута
И жестокой зимней стужи.*

*Грустно на небо смотрю,
Вижу звездный рой несметный, —
Но нигде не нахожу
Я звезды моей заветной.*

*В лабиринте золотом
Заблудилась в час полночный, —
Точно так же, как и я
В этой жизни суматошной.*

Перевод А.Гинзбурга

Часовой любви Генрих Гейне

Наверное, не было на свете ни одного поэта, в жизни которого любовь не играла бы заметную роль. Но мало найдется поэтов, у которых это чувство носило бы такой трагический оттенок.

Скорбную ноту внесла уже первая любовь, о которой поэт до конца своих дней сохранил нежное воспоминание. Гейне увековечил память о ней в "Путевых картинах" и нескольких стихах. Да еще — в письме к своей подруге Каролине Жобер: "Когда мы взойшли на гору, ребенок играл цветком, который держал в руках. Это была ветка резеды. Вдруг она поднесла его к губам и передала мне. Когда я через год приехал на каникулы, маленькая Вероника была уже мертва. И с тех пор, несмотря на все колебания моего сердца, воспоминание о ней во мне живо. Почему? Как? Не странно ли это, не таинственно ли? Вспоминая по временам об этом происшествии, я испытываю горькое чувство, как при воспоминании о большом несчастье".

Образ маленькой Вероники преследовал Гейне всю жизнь, придавая печальный оттенок всем его чувствам. Излюбленные темы его юношеских стихов — кладбища, могилы, смерть.

И подойти я к ней хочу,
И подхожу, и ей шепчу:
"Скажи мне, дева, почему
Копаетшь яму, и кому?"

И слышу я ответ такой:
"Твоя могила пред тобой".
И сразу после этих слов
Передо мной раскрылся ров.

В шестнадцать лет Гарри (так звали его до крещения) влюбляется не на шутку. Но и эта любовь связана со смертью. Не только потому, что его избранница Зефхен — дочь палача. Гейне называл ее Красной Зефхен, потому что волосы девушки были рыже-красными, как кровь. И когда она завязывала их под подбородком, создавалось впечатление, будто ей перерезали горло и из него потоком льется кровь.

Знакомство с Красной Зефхен подлило масла в огонь мрачной фантазии Генриха. Его стихи той поры полны мистических ужасов и чертовщины:

А вот на метле и старушка карга.
Благослови же родного сына!
И ведьма, трясаясь, выступает вперед;
"Аминь!" — произносит морщинистый рот.

Идут музыканты — к скелету скелет,
Слепая скрипачка пиликает вслед;
Явился паяц, размалеванный в прах,
С могильщиком на худых плечах.

Добропорядочные родители, не особенно благоволившие увлечению сына поэзией, решили найти ему достойную профессию. Они отправляют молодого человека в Гамбург, к дяде Соломону Гейне, преуспевающему банкиру.

Но Гарри финансовая карьера не интересует. В Гамбурге он до беспамятства влюбляется в свою кузину, красавицу Амалию. Однако практичная девушка не разделяла его чувств и вскоре вышла замуж за богатого прусского помещика, чем, по

С этого времени в лирике Гейне начинают преобладать ирония и желчная сатира. Ему претит надменность сильных мира сего, в их обществе он чувствует себя лишним.

Я не хочу, чтоб сволочь золотая,
В шаблонных масках гордо выступая,
Меня к родне причислила своей.

По настоянию родителей Гарри продолжил учебу в Германии и в 1825 году получил, наконец, звание доктора прав. Но юриспруденция

Генрих и Матильда Гейне



словам Гейне, "ядовито и надменно унизила чудные песни, которые слагались только для нее". Амалии посвящены и такие строки:

Я тебя пеннорожденную,
Вижу в блеске красоты,
Ведь супругою законною
Не моею станешь ты.

Сердце, сердце терпеливое,
За измену ты не мсти,
И безумство горделивое
Милой дурочке прости.

совсем не привлекает романтически настроенного юношу. "Из семи лет, проведенных мною в немецких университетах, три прекрасных, цветущих года жизни я загубил на изучение римской казуистики, юриспруденции, этой бездушнейшей из наук", — напишет он позже в своих "Мемуарах".

Зато в Берлине Гейне знакомится с женщиной, которой суждено было оказать огромное влияние на начинающего поэта. Это была Ра-



Амалия

хель Фарнгаген фон Энзе, хозяйка литературного салона. Рахель сумела оценить талант, еще не окрепший и не защищенный от посторонних влияний. В письмах Гейне часто признавался, что никто не понимает его так глубоко, как Рахель. Он посвятил своей покровительнице цикл стихотворений "Возвращение домой".

Такой же характер носили и отношения Генриха с баронессой фон Гогенгаузен. Она прекрасно знала поэзию и сама писала неплохие стихи. Именно баронесса познакомила Гейне с творчеством Байрона, только что переведенного на немецкий. До последних дней Гейне переписывался с ней. А когда в Париже смертельный недуг приковал его к постели, баронесса приехала навестить умирающего друга.

Но, несмотря на внимание неза-

урядных женщин, юный поэт чувствовал себя одиноким. Ему не хватало настоящей, всепоглощающей любви. Его стихи того времени грустны, но печаль нередко сменяется иронией, служащей защитой для нежной души.

Нет, лучше мерзостный порок,
Разбой, насилие, грабеж,
Чем счетоводная мораль
И добродетель сытых рож.

В студенческие годы Гейне часто предавался кутежам, чтобы заглушить, как он выражался, "зубную боль в сердце". Но в стихах он явно преувеличивал собственные пороки. Об этом говорит и его биограф Прельс: "Беспутная жизнь, в которую кинулся поэт в Гамбурге, не могла не остаться без влияния на его сердечную и умственную жизнь, которой она дала опасное направление. Его скептицизм обрел здесь новую для себя пищу, и склонность к иронии и насмешке получила фивольный характер. Если и правда, как говорил о нем его друг Руссо, что Гейне по временам выставлял себя худшим, чем он был на самом деле, чтобы из ложного стыда скрывать благородные движения своей души, — то это происходило все-таки оттого, что ему доставляло удовольствие не только суетно любоваться самим собой, но и осмеивать самого себя..."

Осмеивать себя, осмеивать других, осмеивать общепринятую мораль — это был вызов не только богатым родственникам, но всему немецкому бюргерству. И ответная реакция "сытых рож" не заставила себя ждать. В чем только не обвинили поэта — в аморализме, богохульстве, отсутствии идеалов. Ему припомнили и еврейское происхождение, найдя в нем повод к обвинению в предательстве национальных интересов, франкофильстве и непони-

мании немецкого духа. Поэт был вынужден покинуть Германию.

В 1831 году Гейне приехал в Париж. Всего год, как июльская революция свергла короля Карла X. Из безгласных, рабопленных и сонных германских княжеств Генрих попал, как ему казалось, в "страну свободы", где обязательно должны были воплотиться социалистические идеи его кумира Сен-Симона. Французские социалисты тепло встретили поэта-демократа. В Париже Гейне познакомился с Карлом Марксом и другими немецкими эмигрантами.

Поначалу, увлеченный общим настроением, он с головой ушел в политику, сочинял злободневные политические заметки, статьи по философии и религии и посещал всевозможные собрания. Однако очень скоро наступило отрезвление. Гейне не мог не увидеть, что плодами революции воспользовалась небольшая группа буржуазии. Он понял, что миром правят не идеи, а интересы. В среде немецких демократов он уловил тот же лицемерный дух, то же стремление к наживе и к власти, что и у соотечественников в Германии. Его, проницательного мыслителя, не могли ввести в заблуждение пустые обещания.

Раб о свободе любит петь
Под вечер, в заведении.
От этого питье вкусней,
Живей пищеваренье.

Политическая возня смертельно надоела поэту. "Я охотно сбежал бы от пугающей меня суеты общественной жизни в вечную весну поэзии и непреходящего искусства", — писал он. И сбегал. Благо атмосфера Парижа всегда к этому располагала. Гейне любовался бульварами, разглядывал витрины магазинов и пеструю толпу.

Столица Франции всегда жила бурно и нервно. С заходом солнца в трех тысячах модных лавок загорались газовые рожки, а улицы наполнялись ищущими развлечений и приключений парижанами. В полночь, когда немецкие бюргеры давно уже лежали в постелях, в Париже только начиналась развеселая жизнь. В опере звучала музыка Доницетти, в кафе на Монмартре пели и плясали. В этой шумной, артистической атмосфере Гейне чувствовал себя прекрасно. Он писал друзьям, что, когда рыб в воде спрашивают о самочувствии, они отвечают, что им живется, как Гейне в Париже.

В это время он создал цикл стихотворений, посвященных парижским жрицам любви, под названием "Разные". В женщинах легкомысленных и несчастных, доверчивых и бесхитростных поэт находил главное из достоинств — сердечность.

Я люблю тебя, — молчи же,
Брось прикрашенную ложку!
Сердцем чистым дай лобзание,
Сердцем ты меня поймешь!

Он и жизнь свою связал с девушкой простой и непритязательной. До пятнадцати лет Матильда росла в деревне, а потом перебралась в Париж, к тетке башмачнице. Там Генрих ее и встретил. Едва умевшая складывать из букв слова, Матильда так и не прочла ни одного стихотворения мужа.

Многие удивлялись столь странному выбору Гейне. Но этот союз оказался на удивление прочным. Возможно, как раз потому, что Генрих был яркой личностью, а Матильда — лишь его тенью. Ведь известно, что две яркие индивидуальности редко сосуществуют мирно. Матильда обладала веселым характером, истинно французской бойкостью, добротой и

самозабвенно любила мужа. Они прожили вместе двадцать лет.

Последние восемь лет Гейне провел прикованным к постели жестокой болезнью — сухоткой спинного мозга. Некоторые биографы считают это расплатой за бурно проведенную молодость. Но и во время болезни он продолжал писать стихи, статьи и письма.

В эти же годы у поэта появилась помощница — Камилла Сельден, прозванная им Мухой. Личная жизнь у этой женщины сложилась на редкость неудачно. Муж, когда она ему наскучила, упрятал ее в сумасшедший дом, выбраться из которого Камилле стоило больших трудов. Красивая, умная, веселая, она сразу очаровала Гейне. Камилла стала секретарем и доверенным лицом поэта, по вечерам часто читала ему вслух.

Поначалу Матильда встретила секретаршу враждебно, называла ее прусской шпионкой. Но, поняв,

что больной Генрих может любить эту молодую женщину только платонически, перестала ревновать.

В мае 1848 года Гейне в последний раз вышел на улицу. «С большим трудом доплелся я до Лувра и почти упал без чувств, когда добрался до того благородного зала, где стоит на своем пьедестале благословенная богиня красоты, милейшая Венера Милосская. Я долго лежал у ее ног и плакал так бурно, что даже камень мог бы сжаться надо мной. И богиня смотрела с состраданием вниз, но в то же время безучастно, словно она хотела сказать: «Разве ты не видишь, что у меня нет рук, и значит, я не могу тебе помочь»» (послесловие к «Романсеро»).

Что было в этих слезах — восторг перед нетленной красотой, тоска по идеалу, сожаления об ушедшей молодости? А может, поэт прощался со всеми женщинами, которых любил и которые любили его?

О ПОДПИСКЕ

В прошлом номере мы сообщили, что стараемся удерживать цену на журнал. Она несколько лет не превышает 54 рублей за полугодие. У некоторых читателей эта цифра вызвала недоумение. Действительно, подписаться по такой цене нельзя. Она включена в каталоги «Роспечати» в качестве отправной. Всё остальное подписчики платят за доставку — до почтового отделения, до почтового ящика или до квартиры. В каждом городе почта назначает свою цену за доставку. В Москве подписная цена журнала составляет: до востребования (до почтового отделения) — 87.56; на дом (до почтового ящика) — 95.60; до квартиры — 101.00. Причем стоимость доставки каждый год растет. Но, несмотря на это, «Будь здоров!» и приложение к нему остаются самыми дешевыми из журналов, посвященных проблемам здоровья.

Москвичи могут оформить подписку на журнал «Будь здоров!» и приложение «60 лет — не возраст» прямо в редакции. Это обойдется им гораздо дешевле, чем на почте: журнал — 66 рублей, приложение (выходит раз в квартал) — 19 рублей за полгода. Оплата производится в сберкассе по квитанции, выданной в редакции. Правда, в этом случае доставка не предусмотрена, за каждым номером придется приезжать.

Наш адрес: Москва, ул. Сущевский вал, д.5, строение 15.

Проезд: м. «Савеловская», рядом с «Радиоцентром».

☎ (095) 926-13-56

Журналы поступают в продажу в московские киоски и магазины:

- ✓ «Путь к себе», Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ «Логос-М», ☎ (095) 974-21-31
- ✓ ЗАО «АРИА-АиФ», ☎ (095) 207-06-32
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
- ✓ «Спорт. книга», Долгоруковская ул., 27
☎ (095) 250-19-95
- ✓ «Мир экологии», ул. Дербеневская, 11а

В магазинах

- ✓ «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, 25, ☎ (095) 245-39-27
 - ✓ «Помоги себе сам», Волгоградский пр-т, 46/15, ☎ (095) 179-10-20
- можно приобрести не только текущие выпуски, но и журналы за прошлые годы и книги издательства «Будь здоров!»

В редакции есть выпуски

журнала «Будь здоров!» за 1997-2003 гг.:

№12 за 1997 г.; №5-9 за 1998 г.; №4-8, 10-12 за 1999 г.;
№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;
№1-6 за 2003 г.

и «60 лет — не возраст» №1-4, 6 за 2001 г., №1-4 за 2002 г.,
№1-2 за 2003 г.

а также книги:

Н.Амосов «ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ»

С.Шенкман «МЫ — МУЖЧИНЫ», «ГОСПОДИН Р. И Я»

Т.Абрамова «КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ»

Эти книги можно купить в магазине ✓ «Огни», пр-т Мира, д.2/1,
☎ (095) 509-21-62, 208-95-23

Украинские читатели

могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.
Вычисенко Виталию Петровичу
☎ (10380) 57-7000-959

Министерство связи "Роспечать"												73035	
АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания)													
"Будь здоров!"													
(наименование издания)												количество комплектов	
на 2003 год по месяцам													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Куда (почтовый индекс) (адрес)													
Кому (фамилия, инициалы)													
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА													
ПВ место ли-тер на журнал												73035	
"Будь здоров!"												(индекс издания)	
(наименование издания)													
Стои-мость		подписки		руб		коп		Количество комплек-тов					
		пере-адресовки		руб		коп							
на 2003 год по месяцам													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Куда (почтовый индекс) (адрес)													
Кому (фамилия, инициалы)													

В следующем номере:

ВИРУСЫ И НЕРВЫ
УЧИТЕСЬ ХОДИТЬ БЫСТРО
ЦЕРЕМОНИЯ ПРОБУЖДЕНИЯ
БОЛЕЗНИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
ТРАВЫ БЫВАЮТ ЯДОВИТЫМИ
ЕСЛИ ВАМ НАВЯЗЫВАЮТ ЛЕКАРСТВО...

Подписано к печати 22.05.03. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60х90/16.
Цена свободная. Тираж 109 900 экз. Заказ № 5380.
ОАО «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.



ПРОГУЛЬЩИЦА

Фото Алексея Компанийченко